

Terá que uma história de amor é fundamentada em um grande segredo ou no processo de idealização do outro? Talvez! Certamente para viver um amor é preciso aceitar correr riscos, sendo alguns deles diários. Afinal, como dizem por aí, amar é dar um salto de fé no escuro em direção ao outro. No entanto, ao tratarmos de relacionamentos íntimos, o desconhecimento raramente é um aspecto positivo. Na melhor das hipóteses, ao ignorar fatos da vida do outro em um relacionamento amoroso, é possível, com o passar do tempo e cumulativamente, que se chegue ao tédio. Essa situação se instala na vida do casal, que então, pouco a pouco, passa a viver duas vidas paralelas... até que a morte, ou o divórcio, os separe. Dessa maneira, se você ama ou quer aprender a amar, é preciso assumir eventuais riscos, como já pontuamos, inclusive assumindo o risco de ser posto para fora do relacionamento. Para entendermos melhor o milagre que é o amor, é necessário nos abirmos para ele como fizeram, tão brilhantemente, os autores deste livro (os quais podem ser considerados como verdadeiros cientistas do amor). Esses amorosos autores apontam soluções práticas para amarmos e para sermos amados, seja antes, durante, ou depois de um relacionamento, a fim de que possamos lidar da melhor forma possível com essas questões.



THIAGO DE ALMEIDA

Relacionamentos amorosos:
o antes, o durante... e o depois

COM 2147

THIAGO DE ALMEIDA
(organizador)

Relacionamentos amorosos:

o antes,

o durante...

e o depois

Daniel Madeira • Juliana Falcão • Paulo Franklin Moraes Canezin
• Rafael Diniz de Lima • Hewdy Lobo Ribeiro • Denis Aguirra
Fátima Elisabeth Denari • Cristiane Bassi Raimundo
Marco Araujo Bonamico • Daniela Terenzi • Graziela Vanni
Ana Paula Bessegatto • João Marcos Panho
Maria Luiza Lourenço • Dalila Silva

COMPACTA
GRÁFICA E EDITORA

Catálogo na Publicação

A396

Relacionamentos amorosos: o antes, o durante...e o depois/
organizador Thiago de Almeida. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora,
2013. 456p.

Vários autores
ISBN: 978-85-88533-76-9

1. Relação homem-mulher 2. Relacionamento amoroso 3. Amor
I. Almeida, Thiago, org. II. Título

CDD 22^a ed. 152.4

Bibliotecária Maria Luiza Lourenço – CRB 8^a 5037
Capista Denis Aguirra

Dedicatória

Por que será que as pessoas que sabem amar são aquelas que tornam tão belo o mundo a nossa volta? Não são elas reis, rainhas, cientistas, economistas ou políticos. Não, não! São pessoas que podemos ter em mais alta consideração ainda, porque são aquelas que dão ao mundo o que ele mais necessita: a bondade.

Pode-se dizer que quem tem bondade comunica paz e segurança porque comunica Deus.

Para vivermos precisamos de pão, de saúde, de trabalho, de tranquilidade e de paz, mas, sobretudo da bondade. Precisamos de pessoas que elevem o nível de bondade sobre a Terra, que transmitam o Amor, porque precisamos de Deus.

Diz-se que com o dinheiro se obtém tudo. Isso não é verdade porque as coisas mais importantes deste mundo não são compradas com dinheiro. Ao invés disto é verdade o que se diz que com o Amor tudo pode ser conquistado. Até um coração de pedra não resiste a uma pessoa profundamente boa capaz de Amar, porque o Amor é a potência de Deus sobre a face da Terra.

De fato, nós precisamos de pessoas que nos ensinem a amar. Não é necessário para tal, ter diploma. Para ensinar a amar basta apenas Amar. E, até os analfabetos podem ser mestres nesta arte e ensinar o Amor.

E, se temos pessoas que sabem amar, nós temos maestros da bondade que acrescentam para o mundo os tons harmônicos do Amor. Estas pessoas tornam sensível e visível a presença de Deus no meio dos homens.

Amar é se calar perante os problemas do outro. Amar é sacrificar o seu próprio tempo. Amar é ajudar as pessoas, indo a fundo como



Deus faz com cada um de nós. Amar é compreender. Amar é perdoar. É trocar o mal pelo bem. Amar é dar afeição, atenção, suporte e força a quem não os têm. Amar é doar-se sem esperar nada em troca, como Deus faz com cada um de nós sem se fatigar jamais.

Quando você permanece paciente, em meio a todos que já perderam a paciência; quando você se controla diante de um pensamento negativo; quando você troca uma palavra de condenação que a todos parece apropriada, pode-se dizer que está se tornando um especialista em termos de Amor.

Amar é conter para si mesmo as ofensas sem passá-las adiante. Amar é achar tempo para os que sofrem, enquanto falta tempo para você e para as suas coisas. Amar é tornar presente Deus no meio das pessoas.

Hoje e depois, peço ao Senhor que multiplique sobre a terra as pessoas capazes de Amar, pessoas assim, como você. Hoje, amor da minha vida, eu renovo mais uma vez o mais puro dos meus sentimentos. E queria te dar um mundo de coisas, mas ia ser muito difícil embrulhá-las para presente... Então, hoje e sempre eu quero dar a você os maiores pedaços do mundo que eu posso: então, eu lhe dou o meu coração, minha alma e o nosso futuro. Eu carrego o seu coração comigo, nunca se esqueça disso; jamais estou sem ele. A você reservo a minha melhor flecha e como não sei amar pela metade, acredite, a você dedico este livro e todo o meu viver porque existem pessoas que nunca saem dos nossos corações...!



Prefácio

O convite afetuoso do exemplar, competente e invejável Dr. Thiago de Almeida para escrever este prefácio trouxe imediatamente misto de gratidão eterna com a exigência de responsabilidade extrema. Desta mistura, resultou minha expressão de Amor para a elaboração deste, já como reflexo imediato do meu amadurecimento humano depois de degustar “Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois”. Afinal, diante de tudo que vai acontecendo no nosso dia a dia aparece a necessidade de buscarmos uma solução, e esta certamente fica mais rápida, prazerosa e útil quando fazemos com disponibilidade amorosa, ainda que estejamos cansados, angustiados ou até mesmo insatisfeitos. Neste sentido, a presente obra levou-me para várias metamorfoses, cada uma seguida do final dos capítulos saboreados. E ao concluir a leitura completa, preciso reconhecer humildemente, que minha concepção de amor ficou mais madura, adequada, saudável e acima de tudo aplicável para melhor vivência íntima e convivência prazerosa.

Desta forma, venho reconhecer com gratidão e com amor que o convite do Dr. Thiago de Almeida extrapolou o objetivo da minha modesta contribuição como o prefacista para “Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois”, por ter me concedido uma oportunidade singular, que eu não reconhecida antes da leitura minuciosa desta obra. Contudo, confesso que estava precisando muito do conteúdo desse livro, a fim de renovar a minha vivência diária do amor na minha existência com mais bem estar pessoal e uma melhoria substancial nos meus relacionamentos fossem esses duradouros ou ainda passageiros.

Queridos Leitores, tal como eu tive a oportunidade de ter uma profunda ascese pessoal acerca da vivência do Amor depois da leitura desta obra, também recomendo a leitura deste livro para todos, como



um maravilhoso presente a ser dado para si e para aqueles que fazem parte de sua vida.

Boa Leitura e Excelente Vivência do Amor!

Hewdy Lobo

lobo@vidamental.com.br

Médico Psicoterapeuta e Psiquiatra Forense

Associação Brasileira de Psiquiatria

Médico Nutrólogo

Associação Brasileira de Nutrologia

Consultor Empresarial de Saúde Mental e Nutricional

www.vidamental.com.br

São Paulo, 12 de março de 2013.



Introdução

“Amo como ama o amor. Não conheço nenhuma outra razão para amar senão amar. Que queres que te diga, além de que te amo, se o que quero dizer-te é que te amo?” (Fernando Pessoa)

O amor é uma das mais importantes palavras em qualquer idioma — e também 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? Qual é o melhor comportamento que devo adotar em relação à (o) meu (minha) parceiro (a)? O que ele (ou ela) vai pensar de mim? E se não for para sempre? E se eu sofrer? E se ela achar que eu sou fácil? E se ele achar que eu sou difícil? Enfim, são tantas as perguntas que ouvimos e que fazemos e que se repetem e se confundem em nossa mente que terminamos mais perdidos do que encontrados... E, a cada nova pergunta, parece que mais fundo mergulhamos numa escuridão onde não há nenhuma resposta que nos pareça convincente... E por que não conseguimos encontrar uma resposta que satisfaça os nossos anseios mais profundos quando o assunto é o amor? Talvez, não conseguimos encontrar as respostas e nem alguém que as tenha para nos dar por um único motivo: não porque elas não existam; elas até existem... mas porque, para encontrá-las, precisamos perguntar para as pessoas certas e fazer a pergunta certa!

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. Não raramente nos sentimos extremamente confusos, passamos por fases em que nada nos parece



claro, onde tudo fica complicado demais, misturado demais e, assim, torna-se praticamente impossível sabermos o que queremos... Paralelamente, ao amor entre todos os sentimentos que o ser humano pode experimentar, durante sua vida, um é, particularmente, muito cruel: a dúvida. O mais hilário é que, apesar de devastador, ele pode desestabilizar o equilíbrio de uma vida toda e prejudicar a nossa qualidade de vida. E, o amor e os relacionamentos amorosos são dois grandes geradores desse sentimento derivado. Quando amamos, temos dúvidas intermináveis. Se no começo, ou antes, de um relacionamento podemos parar para pensar: por que ninguém me ama, ninguém me quer? Como conquistar um (a) parceiro (a)? Estou sendo correspondido? E o que fazer se eu não estiver sendo correspondido?; durante o decurso do relacionamento as dúvidas podem crescer e tornar-se mais e mais complexas: Será que ele (a) ainda me ama? O que faço para espantar a monotonia para fora do nosso relacionamento? Será que ele (a) é fiel? Porque ele (a) está atrasado (a)? As dúvidas continuam corroendo a entranha de quem ama. As perguntas não conseguem ser respondidas e geram novas dúvidas, essas, agora, mais pesadas, maiores e mais complexas: Será que ele/ela vai gostar disso? Como lidar com tal situação? Se eu tomar essa iniciativa o que acontecerá? Porque estou sentindo isso ou aquilo? Será que eu posso fazer aquilo? Será que temos futuro? Com ele (a) ou sem ele (a)? E, em determinado momento, a dúvida torna-se viva e alimenta-se da insegurança do amar. Nada é capaz de saciar a fome desse cruel sentimento que está presente nas pessoas que amam. As dúvidas jamais serão respondidas, porque amar talvez esteja relacionado com uma inesgotável geração de insegurança e de dúvida que nos acompanharão antes, durante ou mesmo depois de um relacionamento. Só que as dúvidas quando maiores que os nossos recursos para lidarmos com elas, nos oprimem e materializam-se em desvios comportamentais, geralmente possessivos ou controladores, como o ciúme excessivo e infidelidade.

Até mesmo o passado, o presente e o futuro são motivos para as dúvidas e conseqüentemente conflitos que podem ser desnecessários. Somos capazes de dar parte de nossa vida, como prêmio, para pedir explicações e tentar saciar as dúvidas, tal a ansiedade que elas trazem.



Se os relacionamentos amorosos são um fenômeno contraditório que podem iludir no início, criar incertezas em seu desenvolvimento e nos deixar vulneráveis ao final deles, propusemo-nos a ajudar a você leitor (a) a lidar melhor com essas questões oferecendo encaminhamentos viáveis para você lidar melhor com as suas dúvidas.

Historicamente o amor e os relacionamentos amorosos ocuparam diferentes importâncias para a vida social, valores ora mais marginais ora mais centrais, de acordo com o contexto e as concepções de indivíduo que a mesma encerra. Inúmeros sistemas filosóficos e teológicos estabeleceram um lugar de destaque para esse sentimento. E uma enorme quantidade de livros, músicas, filmes e revistas existem pela influência dessa ‘simples’ palavra com tantos significados e possibilidades.

Atualmente, o tema relacionamentos amorosos tem sido uma das áreas mais importantes (e geralmente problemáticas) da vida das pessoas. Afinal, as interações, os afetos e os compromissos que resultam deles dão sentido a nossa vida. Infelizmente, tal importância é mais bem percebida quando as relações não vão bem, ora ameaçadas pela qualidade da relação, ora ameaçada pela durabilidade da relação, ou ambas as possibilidades. No entanto, não há aquele que possa admitir para si mesmo que não seja afetado pelo amor, seja o amor próprio, ou a provisão do amor alheio, ou pela falta desses. E o isolamento, embora condição da existência, caso torne-se majoritário, pode ser devastador para a psique. De acordo com Chapman¹ (2006): “sem amor, montanhas tornam-se insuperáveis, mares intransponíveis, desertos insuportáveis e dificuldades avolumam-se pela vida afora” (p. 9).

No entanto, este mesmo autor compartilha sua dúvida conosco:

Como se isso tudo não fosse suficientemente confuso, também usamos a palavra amor para explicar determinados comportamentos: “Agi dessa forma

¹ CHAPMAN, G. **As cinco linguagens do amor: como expressar um compromisso de amor ao seu cônjuge**. São Paulo: Mundo Cristão, 2006.



porque a amo”. Essa explicação muitas vezes é dada como desculpa. Um homem que se envolve em adultério chama esse relacionamento de amor. O pastor, por sua vez, chama-o de pecado. A esposa de um alcoólatra recolhe os “pedaços” após o último “episódio” de seu marido. Ela chama essa atitude de amor; os psiquiatras, porém, tratam-na como co-dependente. Um pai que atende a todos os desejos de seu filho também chama essa atitude de amor. Um terapeuta familiar chamaria de paternidade irresponsável. O que é um comportamento amoroso?(p. 9).

Quando falamos em amor, também não podemos nos esquecer do amor próprio, bem como distingui-lo dos conceitos de narcisismo e de autoestima. Por isso que comumente, nos casos em que a pessoa destina um amor maior ao outro, esquecendo-se de si mesma, acaba por subjugar-se e submeter-se ao outro, gerando graves problemas a si mesma e para a relação. O contrário, também acaba por ser problemático, pois quando o indivíduo se ama acima de tudo e de todos, tendo delírios de grandeza acerca de si mesmo, apresenta dificuldades em se colocar no lugar do outro e enxergar a verdadeira responsabilidade na relação e também valorizar o outro enquanto pessoa diferente de si mesmo.

Dessa maneira, comumente ouvimos as pessoas relatarem quando terminam um relacionamento amoroso que: “vão cuidar de si mesmas, cursar uma faculdade, frequentar a academia...” Nessas situações, as pessoas tomam consciências que investiam mais no outro (ou na relação) mais do que investiam em si mesmas, na tentativa portanto de buscar um equilíbrio regulador da própria sanidade, na busca também do resgate da autoestima que pode ser definida como a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma, a qual pode ser positiva ou negativa.

Acontece que as relações ou, em outras palavras, o ambiente em que vivenciamos são muito importantes no estabelecimento da autoestima. Aqueles que por algum motivo não cresceram num ambiente acolhedor e duvidaram dos sentimentos dos pais, têm grandes chances de terem problemas com o amor próprio, ou aquilo que intitulamos de autoestima. Daí, prejuízos para si mesmo e para os outros podem ocorrer tal como esta pessoa vir a desenvolver depressão, não conseguir levar adiante compromissos de sua vida profissional e emocional, dentre outras possibilidades.

As relações que tivemos na infância, portanto, são importantes para as relações da vida adulta. Ademais, enquanto ser social, o homem é influenciado também pelas transformações socioculturais e tecnológicas. Assim, embora a vida amorosa contemporânea pareça ser notadamente diferente da vivida pelas gerações antecessoras, posto que atualmente exista uma extensa gama de relacionamentos dentre os quais se podem citar: o ficar; o morar juntos; a coabitação separada; o amor livre; o ciúme e as infidelidades virtuais, dentre muitas outras formas de interação amorosa. Há outros elementos tradicionais que ainda compõem o cenário das relações afetivas e sexuais, tais como: o ideal de amor romântico e o desejo de fidelidade amorosa.

Nesse contexto, mais que amar e ser amado, o desejo de desejar e ser desejado são estampados pela produção midiática, a qual valoriza a beleza das formas, o novo e o efêmero. Assim, de um lado, mesmo diante das perdas contemporâneas, a representação do amor como a melhor possibilidade de realização pessoal parece estar se mantendo ao longo de anos. E de outro, percebemos que, por mais que os homens e as mulheres dos nossos dias insistam em continuar a acreditar na falácia da propaganda da arte, da literatura e da mídia que se manifesta em promessas de arrebatamentos sentimentais e de prazeres imediatos temos, contraditoriamente, um número cada vez maior de histórias da vida real que narram diversas insatisfações e decepções amorosas. Homens e mulheres, cujas autoestimas apresentam-se esmagadas, decepcionam-se e fragilizam-se diante da massiva quantidade de casos de ciúme e de infidelidade que se precipitam em divórcios e em separações.



A grande fragilidade que paira sobre os relacionamentos se associa também ao excesso de liberdade advindo com a soberania da escolha individual e da conquista da grande autonomia, sobretudo a feminina, que se conquistou ao longo dos tempos.

Como consequências, os pretendentes a um estabelecer um relacionamento amoroso de qualquer natureza ficam cada vez mais reticentes tanto a entrar, bem como a permanecer num relacionamento caracterizado por uma maior duração e investimentos.

Assim, ao mesmo tempo em que, multiplica-se, no contexto contemporâneo, uma progressiva descrença no amor no que diz respeito à possibilidade de sua efetivação real e significativa por meio de um relacionamento amoroso verdadeiramente satisfatório e duradouro, a vivência do amor continua a ser considerada como uma experiência vigorosamente buscada pela maioria das pessoas.

Desse modo, a sociedade atual se expressa por uma lógica paradoxal e o cenário das relações familiares é constituído pela pluralidade e flexibilidade dos relacionamentos, sobremaneira, o conjugal.

Acreditem, esse livro é altamente provocante. Algumas dessas histórias que ilustram as falas desse livro e mostram o quanto as pessoas precisam refletir a respeito dos relacionamentos afetivo-sexuais que tanto valorizam e que, e, em não raros casos, deixam marcas profundas. Essas significativas vivências que compartilhadas, nos auxiliam na árdua empreitada de dirigirmos o (a) leitor (a) a um encontro consigo mesmo, que se realiza pela coexistência entre o ser e o outro.

Entretanto, na medida em que reconhecemos no outro sentimentos comuns podemos ser capazes, em muitos momentos de nossas vidas, de repensar atitudes, pensamentos e sentimentos próprios, tão singulares e incompreensíveis quanto compartilháveis.

Atualmente, assistimos às promessas do poder, do sexo e do frenesi promoverem uma falsa sensação de segurança, sem nos

conscientizarmos que até mesmo o sentimento de solidão é humano e necessário embora o homem seja sempre ser em coexistência.

Enquanto Romeus e Julietas, Tristãos e Isoldas, Heloísas e Abelardos são apenas personagens de amores literários, medievais, intérpretes de cantilenas que sucumbiriam ao lidarem com as complexidades atemporais do pensamento do Homem e da Mulher do Terceiro Milênio, ao analisarmos aspectos que possam remeter ao conceito de felicidade nas parcerias devemos levar em consideração uma perspectiva diádica e não singular.

As pessoas vivem, geralmente, num estado de incompletude, condição esta que, como regra, seria encontrada através do acréscimo do que lhe é exterior. E o mais comum é sentir que essa plenitude idealizada será alcançada através da união com outra pessoa, detentora de tudo aquilo que o ser humano julga não possuir em si mesmo. Imagem esta que, representa um ideal imaginário do psiquismo humano manifestado na representação social de felicidade de vida a dois.

Na realidade, a incompletude é da ordem do humano e as inúmeras influências socioculturais e tecnológicas nas quais estamos inseridos atualmente têm nos gerado ainda mais dúvidas sobre como viver as relações afetivas e sexuais, bem como ser homem ou mulher de nossos dias, do que em qualquer outra época.

Enfim, em se tratando de amor e de relacionamentos amorosos todos nós temos as nossas dúvidas, questões espinhosas, indiscretas, surpreendentes, divertidas – ou tudo isso junto. Dividido em três partes, onde a primeira delas procurará discorrer acerca de algumas questões importantes relacionadas ao início dos relacionamentos amorosos, posteriormente a segunda parte procurará compartilhar conosco alguns encaminhamentos úteis para o entendimento e a manutenção do casal estabelecido e, por último, buscaremos na terceira parte falarmos sobre o término do relacionamento amoroso. Assim, para que esta obra possa cumprir o seu objetivo de possibilitar reflexões acerca da temática exposta para a comunidade em geral, foi necessário construirmos um caminho que se explicita nos seguintes capítulos:

Capítulo 1 – A paquera em ‘Marte’ e em ‘Vênus’.

Paquerar e ser paquerado é muito bom. Faz muito bem para o ego e para a autoestima. O flerte é o instrumento do amor que surpreende as pessoas que, talvez, não estão predispostas a amar e fazem com que elas invistam em um relacionamento ao qual não tinham previsto. Contudo, o “approach” deve se pautar em uma etiqueta. Muitas pessoas desperdiçam oportunidades valiosas e subestimam seus recursos para conseguirem seus parceiros amorosos por não saberem como se aproximar de seus alvos de paquera. Porém, para a paquera ser elegante, os gestos devem ser estudados para que surtam o efeito desejado. E isso não tira o glamour da conquista como se poderia imaginar, apenas a aperfeiçoa.

Capítulo 2 – Idealização: o caminho mais curto para a decepção.

Não percebemos diretamente a realidade e costumeiramente a idealizamos. Nesse sentido, as nossas percepções recebem influências de nossas expectativas, objetivos, valores, emoções, etc. Sobretudo, quando estamos apaixonados supervalorizamos algumas características dos nossos parceiros e desconsideramos alguns atributos que posteriormente podem depor contra a qualidade e o bem estar dos envolvidos. Este texto procurará abordar este fenômeno ao discorrer quando uma pessoa deposita grandes esperanças, faz grandes investimentos e recebe promessas do ser amado. Algumas expectativas acerca do comportamento da outra pessoa podem baixar nossas defesas e fazer que nos entreguemos sem grandes reservas e como isso pode repercutir de forma a nos frustrar no decorrer da relação se não souber lidar bem com essa situação.

Capítulo 3 – As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas e outras variáveis no durante e no depois das relações afetivo-sexuais.

As relações afetivas e suas expressões passam por diversas transformações ao longo dos tempos, mas o chamado Amor continua sendo buscado cada vez mais para uma autorrealização. No entanto,

algumas visões mais ingênuas do parceiro com o qual estabelecemos uma relação pode comprometer o bem estar físico e psicológico daqueles que se entregam sem reserva, cultivando uma visão positiva e simplista do outro. Tecendo um paralelo entre a estória de Pollyanna, a experiência de Anne Frank e as atitudes humanas nos relacionamentos amorosos este texto busca explicar como o durante e o depois dessas relações dão margem a reflexões sobre como buscar a essência do “Eu” e da sua integridade.

Capítulo 4 – Os processos de apaixonamento e de enamoroamento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano.

Será que todos aqueles que se entregam aos deleites dos afetos românticos sabem discernir corretamente a realidade que vivenciam, e assim, poderão dizer se amam ou se simplesmente estão apaixonados? O que é o “Amor” e em que ele difere da paixão? Por que nos ocupamos tanto desses temas? Especialistas cujo enfoque é o amor e os seus desdobramentos acreditam que há bastante confusão entre esses dois domínios, e que pronunciadas em situação errada, podem causar significativos prejuízos, na vida dos que falam e na vida dos que ouvem tais dizeres, como um sentimento mal interpretado.

Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução: Indirect, direct e Natural game.

No decorrer do texto os autores nos mostrarão o que sabem a respeito da sedução afetivo-sexual, dentre os conhecimentos na área existe uma, específica, que trata a sedução como uma arte, os estudiosos e praticantes desta arte são conhecidos como ‘Pick up Artist’ (PUA). Os ‘Pick up Artist’s desenvolveram teorias com métodos e técnicas de como seduzir alguém, na maioria homens que gostariam de compreender o ‘enigma’ que são as mulheres. Dentre tais teorias, o texto vai abordar três principais autores em suas respectivas linhas teóricas sobre sedução: indireta, direta e natural.

Capítulo 6 – O método da tentativa e de erro no jogo da paquera.

Partindo da compreensão da psicologia e estudos relacionados ao contexto social, este capítulo tem como objetivo analisar o medo de errar, demonstrando como este mesmo erro passa fazer parte de um constante processo de aprendizagem. Em meio a este objetivo desenvolveu-se um método baseado na prática da tentativa e de erro diretamente relacionado ao sucesso amoroso, vislumbra-se aqui fenômenos que pessoas se deparam desde que nascem.

Capítulo 7 – Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor.

Há muito pouco tempo, após séculos de resistência, os cientistas procuram desvendar como e por que as pessoas se aproximam umas das outras amorosamente. Tentam descobrir os fatores que desencadeiam a paixão, aquilo que faz um relacionamento começar, acabar e até conservá-lo com o viço dos primeiros encontros. Com isso, os especialistas reconhecem cada vez mais que os sentimentos, sobretudo os relacionados aos relacionamentos amorosos, são um produto de um equilíbrio delicado e harmônico entre os imperativos biológicos e os diversos fatores psicológicos. Parece confuso. Não é. Um ou outro pode predominar, mas ambos são identificados no processo de sedução.

Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um relacionamento amoroso.

Os relacionamentos amorosos são construídos cotidianamente através das expectativas, dos medos e da forma como as pessoas refletem o que sentem e o que desejam. A procura de um parceiro para construir uma relação de amor, harmonia e boa convivência nem sempre é fácil e pode se transformar numa busca incessante. Às vezes é necessário dar vários passos em falso, para conseguir manter o equilíbrio necessário numa relação. A vida, muitas vezes, demora para nos mostrar qual o caminho certo a seguir, mas com calma e equilíbrio, e com uma boa dose de autoestima, podemos conseguir vencer as expectativas

negativas, o medo de nos engajarmos em um relacionamento afetivo-sexual, e assim, nos lançarmos na busca de um amor para toda a vida.

Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: Panis et circensium amorosos mores.

O governo romano por ocasião da gestão do Imperador romano Otávio (27 a.C. a 14 d.C) promovia espetáculos para divertir a plebe, dando diversão e alimentação à população. Conseqüentemente diminuindo e afastando os possíveis problemas sociais e políticos e, dessa forma, ganhava popularidade por conta desse estratagema. Essa política alienadora ficou conhecida como a Política do Pão e do Circo. Este texto, produzido por um sedutólogo nos mostra como podemos nos beneficiar desse e de outros conhecimentos que serão relacionados para podermos investir melhor na arte da paquera e mesmo na manutenção dos relacionamentos amorosos já conquistados.

Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de pequenos diálogos entre homens e mulheres.

A comunicação é parte essencial nos relacionamentos, em especial os afetivos e amorosos, portanto merece atenção e é o foco de vários estudos nos campos da linguística e da psicologia, entre outros. Há tempos a comunicação humana é estudada, tanto que a linguística tornou-se Ciência e dentre suas conquistas estão as profissões como o próprio linguista, professores, comunicadores. Com o objetivo de focalizar alguns aspectos linguísticos comparando homens e mulheres, apresentamos neste capítulo alguns exemplos de diálogos e reflexões de autores como Almeida e Madeira (2001), e Tannen (1975, 1986 e 1990), que discutem características de homens e mulheres, principalmente quando envolvidos em uma relação, ao se comunicarem. Algumas diferenças e semelhanças podem ser apontadas, mas o principal ponto é que a sensibilização das pessoas, a fim de que possam atentar-se a esses apontamentos, pode contribuir para um melhor entendimento entre elas e, conseqüentemente, levá-las a relações mais agradáveis e menos conflituosas.

Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável.

Manter um relacionamento amoroso não é uma tarefa simples, e depende do engajamento de ambos os parceiros, exigindo um grande investimento amoroso, capacidade de mudança e de adaptação. Não importa qual dos parceiros se queixa pela enésima vez da fonte de perpétuo aborrecimento, se o casal não treinar alguma solução adequada este impasse pode se arrastar ao infinito. Esse capítulo tratará quatro pontos levantados pela a autora como fatores que favorecem a satisfação entre os parceiros amorosos e que cooperam para a manutenção da relação. Em seu equilíbrio poderá proporcionar uma vivência a dois mais saudável e de ganhos múltiplos. Para tanto, utiliza de uma gama de exemplos, ao tomar como ponto de partida a discussão de ideias como: Ter razão? Ser feliz e/ou Fazer feliz? Precisamos ser iguais ou diferentes?

Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido.

Em poucas ocasiões da vida nos angustiamos tanto quanto na situação de um amor não correspondido. Certamente o fenômeno da não correspondência amorosa é uma situação comum, principalmente nos dias de hoje. Amar e não ser amado é algo que acontece no plano invisível, mas isso não torna essa dor, de ter o “coração” partido menos única e menos problemática para os que a sentem. O amor não correspondido é real, é algo que acontece todos os dias com milhares de pessoas e acarreta muitos danos, psicológicos e fisiológicos e é algo muito mais sério do que pensamos. Esse tipo de desamor leva muitos à depressão profunda e a sentir angústias, dores, constrangimentos e descrença no amor. E como reagir com essa situação?

Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos.

O presente texto traz um apanhado de fatores que mostram o casamento e os relacionamentos amorosos dentro de um processo de mudança na sociedade, as alterações decorrentes das diversas épocas, o advento de internet e as possíveis modificações sofridas na forma de

relacionar-se. Como as mulheres eram vistas dentro do casamento, por serem consideradas a parte mais fraca dentro de uma relação dominada pelos homens. Este capítulo abordará alguns assuntos também correlatos como: (1) A obrigatoriedade e as opções para um casamento feliz ou apenas de aparência; (2) A sociedade que segregava mulheres solteiras que se viam obrigadas a se casar para não ficarem faladas; (3) O casamento e o respeito a individualidade de cada um.

Capítulo 14 – Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Será possível o ser humano amar romanticamente mais que uma pessoa? Será que estamos sendo socialmente programados para a monogamia? Será a exclusividade amorosa realmente a maior característica para a manutenção dos vínculos afetivos? O Poliamor surge como uma dinâmica afetiva onde é possível vários enlaces amorosos. Aqui não se fala em exclusividade e muito menos em idealização do parceiro. A exploração sexual e as experiências amorosas múltiplas e liberdade de afeto, são algumas das muitas práticas características do poliamor. Os autores deste capítulo farão uma introdução ao tema, onde o universo poliamoroso, com suas diversas implicações será apresentado. E entraremos em contato com uma forma alternativa de vivenciar o amor.

Capítulo 15 – Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos (?) olhares.

Este texto fundamentado no entendimento fenomenológico, teve por objetivo trazer elementos à reflexão sobre a manifestação de sexualidade de pessoas em condição de deficiência, especialmente, a deficiência intelectual. Estudos vêm mostrando a emergência de categorias, tais como: identidade, saúde, afetividade, sexualidade e modificações sócio comportamentais pelas quais passam essas pessoas e que, de certa forma, determinam sua conduta de forma inexorável, em uma dada sociedade. Nota-se, também, a extrema importância e a premente necessidade de minimizar falta de informações a respeito de diversas questões que envolvem a sexualidade e sua manifestação, tais como, conhecimentos morfofisiológicos, psicoafetivos e cuidados

preventivos. Estas pessoas em condição de deficiência, os profissionais da educação comum ou especial, assim como a família, necessitam de preparação para abordar essas questões e contribuir para o desenvolvimento de uma sexualidade saudável para esses jovens.

Capítulo 16 – O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou?

É quase inevitável que os relacionamentos amorosos terminem um dia, e se isso acontece e 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 é tão normal quanto necessária. Este texto permitirá alguns entendimentos do luto amoroso e alguns encaminhamentos para lidarmos melhor quando lidarmos com esta situação.

Capítulo 17 - A paquera na Terceira Idade: possibilidades para um novo recomeço

Ninguém, em seu perfeito juízo, negaria ao idoso todos os direitos que a vida lhe dá: comer, dormir, divertir-se, trabalhar, enfim, exercer plena e conscientemente a vida que pulsa. Por que lhes negar o direito ao amor e vivência de suas sexualidades? Se além desses elementos, ainda a maturidade trouxer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode estar certo que, poderá ter uma satisfatória vida afetiva onde as possibilidades de relacionamento amoroso nesta etapa da vida, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam.

Se de um lado, o homem e a mulher contemporânea querem a sedução dos sentidos, o prazer a qualquer custo e o hedonismo, além de, incessantemente, buscarem a beleza das formas por meio das receitas

e promessas de eterna juventude; de outro, desejam a imortalidade e a exclusividade sugerida pelo conceito do amor romântico. Esse desejo, entretanto, é capaz de afrontar as tão igualmente desejadas: liberdade individualidade e emancipação pessoal. As pessoas facilmente se esquecem de que a liberdade é uma ilusão, pois quanto mais autonomia tivermos para provir nossos recursos financeiros e emocionais maior é a nossa responsabilidade.

Logo, pesquisar a respeito da temática amorosa nos impele a um reposicionamento ante a esse fenômeno, o amor, conhecido desde a nossa mais tenra idade, com o qual crescemos e, por vezes, o experimentamos diariamente, por meio das fortes emoções inerentes que o acompanham. Geralmente, não refletimos suficientemente sobre as concepções que ele pode assumir em nossas vidas, independente dos modelos de afeição e apego que cada um de nos tivemos e temos.

Entretanto, mesmo que possa parecer difícil, é possível e necessário lidar com fenômenos que acompanham as relações afetivas, que causam desgastes e são capazes de lesar e até destruir as mais estáveis relações, deixando marcas profundas no psiquismo de cada um dos envolvidos numa relação.

Assim, senão buscar resoluções para os problemas amorosos, mas sim reflexões sobre os mesmos, a (o) leitor (a), abrimos uma questão: quem nunca sofreu a dor e/ou o prazer de um grande amor?

Os autores.

Mini currículo dos autores

Do organizador:

Thiago de Almeida é psicólogo, pesquisador (USP/UNESP/UFGD) e professor universitário que se especializou em dificuldades do relacionamento amoroso tais como: baixa autoestima; ciúme; timidez; inibição; infidelidade; Quadros depressivos associados aos 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 graduação em Bacharelado em Psicologia/ Formação para Psicólogo pela Universidade Federal de São Carlos (2003) e mestrado em Psicologia (Psicologia Experimental) pela Universidade de São Paulo (2007). Atualmente é doutorando pelo o Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP). 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 conseqüências para os relacionamentos amorosos”; “A arte da paquera: inspirações à realização afetiva”; “Sexualidade, cinema e deficiência”; “Amor, ciúme e infidelidade – como essas questões afetam sua vida”; 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>, <http://lattes.cnpq.br/1289628584126736> ou: Dos colaboradores:

- **Daniel Madeira:** Daniel Carvalhana Madeira é pesquisador de sedução e de relacionamentos amorosos. Começou a estudar o assunto há mais de sete anos. Coautor do livro: “A Arte da Paquera: inspirações para a realização afetiva” juntamente com Thiago de Almeida. Hoje aos 33 anos, é referência na arte da paquera. Estudou a fundo autores estrangeiros e foi para campo testar as técnicas, desenvolvendo grande habilidade para conquistar e seduzir. Confessa ter se ao tema depois de uma decepção amorosa. Foi buscar ainda conhecimento em workshops fora do Brasil. Passou a dividir seu aprendizado com amigos. Ministra cursos e palestras de sedução, dentro e fora do Brasil, com homens e mulheres, cujas inscrições podem ser feitas em seu site, com visitas diárias de, pelo menos, 100.000 acessos: www.personalpaquera.com.br E-mail de contato com o autor: contato@personalpaquera.com.br
- **Maria Luiza Lourenço:** Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Biblioteconomia e Documentação (FESP/SP) e bibliotecária (CRB 8ª 5037) da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (FEUSP). Escreveu alguns artigos em colaboração sobre sexualidade na terceira idade e relacionamentos amorosos. E-mail de contato com a autora: malouren@usp.br ou: maluy14@gmail.com
- **Cristiane Bassi Raimundo:** Psicóloga (CRP 06/29918), Psicoterapeuta, Executive and Life Coach, Hipnóloga, Grafóloga, Especialista em Recursos Humanos. E-mail de contato com a autora: cbrobassi@gmail.com
- **Rafael Diniz de Lima:** Acadêmico do curso de Psicologia do Centro Universitário Central Paulista. E-mail de contato com o autor: rafaelldiniz11@hotmail.com
- **Juliana Falcão:** Bacharel em Comunicação social com Habilitação em Jornalismo pela Universidade Bandeirante de São Paulo. Escreve para o site Vila Mulher e atualmente é editora na empresa MBPress. E-mail de contato com a autora: julianafalcao@ig.com.br

- **Paulo Franklin Moraes Canezin:** Acadêmico do curso de Psicologia da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. Atualmente o autor reside em Campo Grande – MS. *E-mail* de contato com o autor: Paulo_franklin@msn.com
- **Marco Araujo Bonamico:** Biólogo formado pela Universidade Federal de São Carlos, pesquisa a ciência e a prática da sedução de forma independente. *E-mail* de contato com o autor: mbonamico@gmail.com
- **Dalila Silva:** Dalila Silva, Analista de Recursos Humanos, pós-graduada em gerenciamento de projetos e Gestão Pública pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná. *E-mail* de contato com a autora: dalila.silva26@gmail.com
- **Daniela Terenzi:** A professora Daniela Terenzi possui graduação em Letras e Mestrado pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar). Atualmente é professora no IFSP - São Carlos e doutoranda pelo programa de pós-graduação em linguística da UFSCar. Ministrou aulas de Português como língua estrangeira na Baylor University (USA - Fulbright Language Teaching Assistant). Atuou como estagiária da UFSCar como professora e assistente de coordenação em um projeto de extensão (Projeto UFSCar - TAM). Tem experiência na área de Ensino, com ênfase em estudos sobre comunicação, linguagem e línguas, e ensino, atuando principalmente com os seguintes temas: ensino de inglês e de Português (LE) e desenvolvimento de material didático. *E-mail* de contato com a autora: daniela.ufscar@gmail.com
- **Graziela Vanni:** A psicóloga Graziela Vanni é especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Centro Psicológico e Controle do Estresse. É palestrante convidada por Universidades, Empresas, escolas, abordando vários temas como: Motivação; Qualidade de vida; Psicologia Positiva; Gerenciamento do Estresse; Desenvolvendo da assertividade entre outros. É coordenadora dos eventos “Dia do Combate ao Estresse” e “Dia Mundial da Saúde” na cidade de São Carlos. É diretora da (<http://>

www.qualidadevida.psc.br/) situada à rua Dom Pedro no. 2066 – Centro - São Carlos - SP/ Brasil. Fone: (16) 3374 75 34 ou (16) 3376-1129 e também é apresentadora do programa Aonde Vamos (www.portalaondevamos.com.br) e outros programas da TV Nova São Carlos. Escreveu juntamente com Thiago de Almeida o livro: “Amor, ciúme e infidelidade – como essas questões afetam sua vida” (Editora Letras do Brasil – www.letrasdobrasil.com.br). E-mail de contato com a autora: gra.vanni@hotmail.com

- **Ana Paula Bessegatto:** Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Fadep/PR. Atualmente a autora reside em São Lourenço D’Oeste – SC. E-mail de contato com a autora: anabessegatto@hotmail.com
- **João Marcos Panho:** Acadêmico do curso de Psicologia da Faculdade de Pato Branco, PR – FADEP. Contribui na confecção de materiais científicos que dizem respeito às relações interpessoais que embasam o contexto humano. E-mail de contato com o autor: joaomarcos_jmp@hotmail.com
- **Fátima Elisabeth Denari:** Possui graduação em Estudos Sociais pela Associação de Escolas Reunidas de São Carlos (UNICEP – 1976); Complementação Pedagógica pela Faculdade São Luiz (1986), Mestrado em Educação Especial pela Universidade Federal de São Carlos (1984) e Doutorado em Educação, área de Metodologia do Ensino/UFSCar (1997). Atualmente é professora associada junto ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal de São Carlos e professora orientadora e mestrado e doutorado junto ao Programa de Pós Graduação em Educação Especial. É professora convidada do Programa de Pós Graduação em Educação Sexual junto à Faculdade de Ciências e Letras da UNESP/Araraquara. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia do Desenvolvimento Humano; atua principalmente nos seguintes temas: educação especial, sexualidade e deficiência e formação de professores em educação especial. E-mail de contato com a autora: fadenari@terra.com.br

- **Denis Aguirra:** Arquiteto e Designer formado pela Fundação Armando Álvares Penteado. E-mail de contato com o autor: denisaguirra@gmail.com
- **Hewdy Lobo Ribeiro:** Médico Psiquiatra Forense, Psicogeriatra, Psiquiatra da Infância e Adolescência e Psicoterapeuta com todos os Títulos de Especialista e Áreas de Atuações concedidos pela Associação Brasileira de Psiquiatria na qual é Associado quite. Psiquiatra Forense Perito – Assistente Técnico no CREMESP – Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo. Psiquiatra Forense Secretário do Comitê Multidisciplinar de Psiquiatria Forense da APM – Associação Paulista de Medicina. Psiquiatra Forense Conselheiro do Conselho Penitenciário do Estado de São Paulo tendo sido nomeado pelo CREMESP – Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo. Psiquiatra Forense do TJ – Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo. Psiquiatra no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo atuando no ProMulher – Projeto de Assistência, Pesquisa e Ensino em Saúde Mental da Mulher. Coordenador Científico dos Cursos de Atualização em Psicopatologia para Equipes Multiprofissionais e Conceitos de Psicofarmacologia para Profissionais de Saúde Mental no AMBULIM – Projeto de Transtornos Alimentares – AMBULIM – IPq-FMUSP. Médico Nutrólogo Associado com Título de Especialista em Nutrologia pela ABRAN – Associação Brasileira de Nutrologia. Médico Nutrólogo Docente do CNN – Curso Nacional de Nutrologia da ABRAN. Psiquiatra Clínico no Hospital Lacan do Grupo Saúde Bandeirantes de São Paulo incluindo assistência clínica na UAD – III – Unidade de Álcool e Drogas Feminina em Parceria com a UNIAD – Unidade de Álcool e Drogas da UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo. Psicoterapeuta na modalidade Psicoterapia Cognitiva Comportamental com formação pelo AMBULIM – Projeto de Transtornos Alimentares do IPq – Instituto de Psiquiatria da FM – Faculdade de Medicina da USP – Universidade de São Paulo. Terapeuta Comunitário pela ABRATECOM – Associação Brasileira de Terapia Comunitária e com diplomação pela UFC – Universidade Federal do Ceará. Psiquiatra Forense várias vezes Convidado para

Palestras na Ordem dos Advogados do Brasil na Sede Localizada na Praça da Sé no Centro da Cidade de São Paulo. Médico Diretor Executivo da Empresa Vida Mental Serviços Médicos Ltda. E-mail de contato com o autor: hewdyvivasaude@yahoo.com.br

Índice

Prefácio	05
Introdução	07
Mini currículo dos autores	23
Parte I - O antes	
<i>Capítulo 1</i> - A paquera em ‘Marte’ e em ‘Vênus’	33
<i>Capítulo 2</i> - Idealização: o caminho mais curto para a decepção	69
<i>Capítulo 3</i> - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas e outras variáveis no durante e no depois das relações afetivo-sexuais ..	85
<i>Capítulo 4</i> – Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano ...	105
<i>Capítulo 5</i> - Perfis das teorias de sedução: Indirect, Direct e Natural game	119
<i>Capítulo 6</i> - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera	135
<i>Capítulo 7</i> Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor	173
<i>Capítulo 8</i> - Os medos, as expectativas antes do início de um relacionamento amoroso	199
<i>Capítulo 9</i> - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: Panis et circensium amorosos mores	233
Parte II – O durante...	
<i>Capítulo 10</i> - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de pequenos diálogos entre homens e mulheres	267
<i>Capítulo 11</i> - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável ...	291

Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido 325

Capítulo 13 - Casamento, monogamia e relacionamentos amorosos... 351

Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica ... 375

Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos
(?) olhares 391

Parte III – E o depois

Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma
vez que o luto pelo rompimento da relação acabou? 417

Capítulo 17 - A paquera na Terceira Idade: possibilidades para um novo
recomeço 437

Parte I - O antes

“o começo é cheio de possibilidades, uma vez que contém a promessa da completude. Através do amor, imaginamos uma nova forma de ser. Você me vê como eu nunca me vi. Você esconde minhas imperfeições, e gosto do que você vê. Com você, e por seu intermédio, hei de me tornar o que desejo ser. Hei de me tornar inteiro. Ser escolhido por quem você escolheu é uma das glórias do apaixonamento. Faz a gente se sentir extremamente valorizado. Eu sou importante. Você confirma o que significo” (Perel², 2007, p. 38).

² Perel, E. **Sexo no cativoiro**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.



Capítulo 1

A paquera em ‘Marte’ e em ‘Vênus’

“Ama-se o que se conquista com esforço” (Aristóteles).

Thiago de Almeida
Daniel Madeira

A importância da paquera

Pensar em paquera, pensar em amor, parece ter pequena importância nos dias atuais. Com raras exceções, poetas, pensadores e mais evidentemente trovadores medievais, as pessoas não se preocupam o suficiente com algo considerado banal como a sedução. Poucos sabem que a prática da sedução é aprimorada desde a antiguidade.

Paquerar é muito mais do que apenas conseguir atrair uma parceria para um pouco de diversão: é um aspecto universal e essencial da interação humana. Pesquisas identificam que a paquera pode ser encontrada, de alguma forma, em todas as culturas e sociedades do mundo (ALMEIDA, 2007; 2008; ALMEIDA, MADEIRA, 2011). De todas as épocas. E por trás da sedução e da paquera está a preservação da espécie humana. Crescei, paquerai e se multiplicai. Logo, paquerar é um instinto básico, parte da natureza humana. É pouco? Se levar em conta que milhões de pessoas acordam todas as manhãs pensando em encontrar um grande amor, não. Não é pouco.

Muito tem sido dito a respeito de como conquistar uma parceria afetivo-sexual que complete outra pessoa. E não diga que não, se você abriu este livro, por mais descrente que esteja em relação aos resultados que conquistou até agora. Você alimenta sim alguma esperança de solução para este quadro ‘aparentemente’ desesperador. Todos nós alimentamos. Este tema está presente na literatura, nos filmes, nas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

novelas, nas músicas e em grande parte das conversas que acontecessem no dia a dia. Longe de ser apenas conteúdo de filmes e de livros, ao longo do tempo, a procura por relacionamentos estáveis continua a ser uma realidade vivenciada por muitos.

Por experiência própria ou relato de amigos, sabemos que deixar as coisas ao acaso não é a fórmula mais estreitamente relacionada com o sucesso. E se pensamos assim, deixando ao deus-dará às nossas dinâmicas afetivas, conseqüentemente confessamos que não atribuímos a devida importância às 'coisas do coração'. Continuar com um esquema de tentativa e erro pode até dar certo, mas paquera e amor necessariamente não precisam rimar com dor. Precisamos despende tempo e recursos para atrair parceiros que nos satisfaçam. Dessa forma, podemos dizer que seduzir não é uma questão de delegar ao tempo ou à sorte nossos destinos, mas compreender a dinâmica afetiva de seus parceiros em potencial e elaborar a estratégia mais adequada a ela, garantindo ao sedutor os resultados mais favoráveis que possam ser imaginados e que o caminho trilhado seja muito menos sofrido. Seduzir é uma arte que precisa ser aperfeiçoada. É um jogo em que você precisa saber as regras e os objetivos, no entanto, sem perder a espontaneidade.

Também sabemos que muitos relacionamentos simplesmente não vão avante porque uma das pessoas não está certa do motivo de sua aproximação e do seu real interesse pela outra. A princípio, muita frustração pode ser evitada se ao menos soubermos para a gente mesmo a resposta da seguinte questão: para que eu quero esta pessoa? Amizade? Paquera? Caso passageiro? Sexo? Oportunidade de trabalho?

Estejamos ou não nos referindo ao contexto dos relacionamentos entre as pessoas, a sedução é um processo muito empregado e pode ser encontrada por toda a parte, por exemplo, nas propagandas que empurram produtos para dentro de nossas casas e que muitas vezes nos parecem algo natural. Não demora a constatar que as pessoas vivem tentando nos influenciar, dizendo o que gostariam que fôssemos e que fizéssemos. Ao mesmo tempo, percebemos que geralmente nos esquivamos de suas tentativas de persuasão, resistindo às suas constantes investidas. Mas, querendo ou não, quando estamos



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

apaixonados, sem exceção, sucumbimos numa espécie de encantamento aos rogos que nos são feitos. Tornamo-nos cegos e surdos. Afinal, quem é a pessoa que consegue raciocinar objetivamente evitando se envolver em quaisquer disparates ao estar nessa condição? O movimento natural é ceder às vontades do outro, pois, o desejo de possuí-lo é igual ou até maior.

Cansado (a) das velhas técnicas de paquera? É inútil dizer que os tempos mudam. Se você está utilizando as técnicas antigas de paquera em um mundo como o nosso, marcado pela renovação constante é hora de renovar este repertório. Os tempos mudam.

O mundo está em constante reformulação. Você já parou para reparar na enorme quantidade de atividades com as quais nos entretemos, mas já pensou que não temos tempo sequer para aumentar o nosso conhecimento em melhorar as nossas técnicas e estratégias de paquera e sedução? Carregamos muitas dúvidas sobre de quem devemos nos aproximar, qual é o melhor momento de nos aproximar... Transcorrido tanto tempo desde que os primeiros homens e mulheres resolveram estabelecer vínculos amorosos mais livres da pressão da opinião familiar, há algo de novo neste processo de seleção? Quantos degraus estão envolvidos com o processo de sedução? O que é flerte? O que é o processo sedução? Em que momento fazer a escolha certa e como saber se é a pessoa certa mesmo? A pressa é o maior inimigo dos relacionamentos afetivo-sexuais?

O certo é que convivemos com essas dúvidas desde muito cedo. Elas estão nas rodas de conversas dos jovens, mas não somente deles. A verdade é que o questionamento não acaba nunca. Não há idade proibida para praticar a sedução ou se deixar seduzir. Um olhar, um gesto, uma mexida no cabelo, tudo pode ajudar no processo de sedução. Pais e parentes próximos sempre estimularam suas crianças a terem 'namoradinhas' e 'namoradinhos', o que já os estimula a pensar em parceiros amorosos, mesmo que com o pensamento da pureza dos anjos.

Em uma cultura como a nossa, marcada pelo imediatismo e por um senso utilitarista, as pessoas são vistas como objetos. São



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

selecionadas na mesma velocidade com que são descartadas. É como se as pessoas se relacionassem apenas para suas satisfações pessoais e quando estas não são mais atendidas, são dispensadas. Pode durar pouco, médio ou muito.

O que geralmente não temos em mente é que o processo de conquista é uma habilidade que não nasce conosco, embora já tenhamos em nossa genética um razoável repertório para o traquejo social. Dessa forma, esta habilidade, como qualquer outra, pode ser aprendida, praticada e aperfeiçoada ao máximo de acordo com a disponibilidade que cada um queira investir nesse treinamento. Assim, acreditem, somos todos capazes de seduzir ou nos deixar seduzir. Compreender os processos e os comportamentos envolvidos na psicodinâmica dos relacionamentos amorosos é muito importante, uma vez que esses fenômenos ocupam na maioria das vezes papéis centrais na vida da maioria das pessoas.

Paquera rápida para eles

As pessoas podem ser visuais (se influenciam pelas imagens), auditivas (se influenciam pelos sons) ou sinestésicas (gostam de sentir algo). Na dúvida, esteja sempre arrumado e bem vestido (visual), fale com tom de voz firme (auditivo) e sempre que possível toque nela discretamente quando for falar com ela (sinestésico). Na sedução o homem é visual, a mulher é auditiva, então a mulher quer te ouvir, te “conhecer”. Então, aprenda a conversar com as pessoas se você é tímido, fala pouco, vive emburrado e acha que praticamente todas as mulheres são somente umas aproveitadoras. Com poucas exceções, você está totalmente errado (a), você vai mudar totalmente de opinião muito rápido para conseguir o sucesso que espera em se tratando de paquera.

Nunca discuta com elas. Nunca discuta com elas. Não queira competir pela a atenção deles, enquanto assistem ao ‘sagrado’ jogo de futebol. Demonstre total interesse e compreensão. Quando você discute, a sensação que fica no ar é de um ringue, e vocês estão em lados opostos. Afinal, você já viu algum lutador de boxe se amar no ringue? Conte histórias interessantes de sua vida para elas. Elas gostam



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

de conversar e de ouvir histórias e pontos de vista alheios. Mas, que sejam realmente interessantes para as mulheres. Nada de assuntos masculinos como carros, computadores, bebedeiras, etc. Bons assuntos que encantam a todas são relacionamentos amorosos e sexo. Sim! Sexo! Mas cuidado: sexo é um assunto a ser tocado num ambiente mais descontraído, nunca num início de conversa ou no trabalho, por exemplo. Porém, numa conversa informal, toque neste assunto. É infalível. E veja como ela se comporta, observe atentamente como esse assunto a afeta. A seguir, desafie-as para atos sexuais. Faça uma aposta onde se ela perder vai ter que ir com você ao motel. E cuidado: Convidá-las para um “sexo a três” nem sempre é bem visto.

Diga, por exemplo, que você não gosta de mulheres ruins de cama, que terminou um relacionamento justamente por isso. E, sutilmente, insinue as suas dúvidas que ela possa ser ‘boa de cama’. Ressalte alguns pequenos defeitos dela e diga que isso é coisa de mulher ruim de cama. Boa parte delas vai querer provar o contrário (para nossa alegria!).

No corpo humano há regiões particularmente sensíveis à estimulação erótica, à sensação de bem-estar e de relaxamento. Aquelas regiões que na maioria dos indivíduos causam excitação quando tocadas são chamadas de zonas erógenas ou zonas de prazer. São os órgãos genitais, o seu entorno e outras áreas como coxas, nádegas, nuca para eles e para elas. Foram descritas desde os clássicos manuais de sexo como o Kama Sutra, o Ananga Ranga, o Jardim Perfumado e na literatura erótica ocidental que a florou a partir do século XVIII.

As zonas erógenas, com grande número de terminais nervosos tendem a ser bastante sensíveis; outras que os possuem em menor quantidade tendem a provocar relaxamento muscular, arrepios ou sensações de tranquilidade. É normal que determinadas zonas erógenas sejam importantes e agradáveis para uma pessoa e em outra não provoquem qualquer estímulo, ou ainda, sejam desagradáveis.

Não é o que você fala que faz a diferença, mas sim “como” você fala. Pense nisso. Quando você estiver seduzindo uma mulher e



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

algo não estiver dando certo faça algo diferente. Impressiona-a mostrando que você tem controle, tem poder. A reação é imediata.

Procure sempre que possível tocar a mulher. Elas geralmente são mais sinestésicas que o homem. Exemplo: você está conversando com uma garota e percebe que está rolando certo clima. Continue conversado com ela e discretamente segure o antebraço dela por uns 3, 4 segundos e solte e olhe bem dentro dos olhos dela. Você vai perceber que vai mexer com ela.

Você sabia?

Inconscientemente o homem quando empenhado em paquerar, ele inconscientemente joga a cabeça para frente, estende o pescoço em direção à mulher, como um atento periscópio, ao mesmo tempo em que, os hormônios em ebulição, estufa o peito e murcha a barriga.

Sempre na aproximação e interação agir de forma bem humorada, sendo metido e extrovertido. Se considere o troféu. Assim você terá um ar de pessoa difícil, sutilmente comunicado através de suas atitudes e que será bem visto pela mulher e, se puder, ainda coloque um pouco de sarcasmo e implicância.

Você é o que acredita ser e, geralmente, se comporta dessa forma. Acredite-se cheio de amor para dar, mas também querendo recebê-lo, e assim será. Elas gostam de emoções e sensações. Você tem que vender isso a elas. Contar histórias de sucesso (sem exageros) as faz pensarem que com você elas terão sucesso. Um bom exemplo é contar que já viajou para algum lugar que ela sonha em conhecer.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Sempre que encontrar uma mulher, pense: O que eu posso aprender com ela? O que de divertido ela poderá me trazer ao eu me relacionar com ela? E, logo após, pense o contrário: O que você pode trazer de divertido para ela? É assim que ela vai pensar. Dê a ela isto e ela será sua.

Em se tratando de paquera, existem três tipos de pessoas: Primeiramente, as que fazem as coisas acontecerem. Posteriormente, as que participam das coisas, e por último, as que deixam as coisas acontecerem. Qual delas você é e qual delas você gostaria de ser?

As mulheres querem ser seduzidas e levadas até mundos de fantasias e prazeres. Seu objetivo como líder é conduzi-las até esse paraíso. Elas ficarão apaixonadas pela nova realidade que você as proporcionou, elas se tornarão dependentes e submissas a você.

As mulheres, já nos primeiros minutos de contato com um parceiro em potencial, identificam os homens como possíveis candidatos a um amante, um amigo, ou ainda, um homem o qual ela quer evitar. Tente causar uma ótima impressão na pessoa e quem você está interessado, tente deixa-la curiosa em te conhecer melhor. Se elas perceberem que você é inseguro e possui baixa autoestima, elas não vão querer perder tempo com você. Ela vai certamente te descartar. Aliás, você faria o mesmo se fosse ela, pois você passou uma péssima impressão para ela. Elas querem um homem de sucesso. Você deve mostrar para elas que é uma cara feliz, apaixonado pela vida, seguro, interessante, confiante e que deseja que ela faça parte de sua vida.

Passe para ela energia positiva, segurança e confiança. Aja como se fosse uma pessoa poderosa. Procure não transmitir imaturidade, inibição e insegurança. Não seja desesperado, não seja desesperado, não seja desesperado. A afobação o torna aversivo e é, de longe, uma dinâmica afetiva antisedutora.

Se quiser esperar até ganhar uma fortuna para comprar um carrão importado e sair por aí atrás de garotas tudo bem, mas saiba que existem homens que nem são bonitos e nem tem tanto dinheiro e estão por com mulheres lindas. Então, pratique e ganhe confiança.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

À noite as mulheres são quase em sua maioria visuais, ou seja, esforce-se para estar pelo menos de barba feita, perfumado e com roupa bem agradável que transmite segurança e confiança em você. Já ouvimos vários homens dizendo: 'mais eu não tenho carro, sou pobre, etc'. Esses argumentos não são justificativas plausíveis para você estar solteiro, mas sim explicam essa estagnação de não querer tomar uma atitude de superação. Se você reclama que não tem dinheiro, se vista e aja igual às pessoas que você pensa ter uma condição financeira melhor do que a sua. Agora se você tiver um carrão, pare na porta e de uma enrolada lá, para elas perceberem a sua chegada. Afinal, quem não é visto, também não é lembrado.

As mulheres estarão altamente atraentes e sexies. Não se deixe intimidar pela beleza delas e nem tão pouco se sinta inferior a elas. Para ter sucesso na noite você deveser muito cara de pau, e terá que abortar diversas garotas. Não quer rejeitado e não está preparado para ser rejeitado? É melhor ficar em casa.

Em todas as fases da sedução é preciso driblar as resistências e devolver-lhe as consequências de suas próprias decisões. As mulheres mais desejáveis mantêm continuamente a guarda fechada e não adianta tentar penetrar de uma forma que não seja a sutil. O que se deve fazer é induzi-las a abrirem a guarda. Para induzir a abertura, sugerimos que você comunique seu interesse pelos caminhos da rejeição ou indiferença. Deve encontrar um modo de lhes dizer, como se não quisesse fazê-lo, de comunicar o quanto elas se parecessem desinteressantes e o quanto você não as nota. Para tanto, basta ignorar sua presença, evitando olhar para seu corpo e rosto (que, diga-se de passagem, é o que elas certamente estarão esperando que você o faça). Contudo, isso não é tudo. Uma vez que tenha procedido assim, saiba que você a afetou, como poderá notar pelos seus gestos e movimentos afetados (mexer os cabelos movimentar-se mais, mexer na roupa etc.). Algumas mulheres ainda costumam mostrarem-se inicialmente abertas, porém, após o contato inicial, emudecem para desconcertar o sexo oposto, observando como saímos desta situação embaraçosa e se divertindo à custa de seu galanteador.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Começará a ser observado, com a visão periférica ou focal, que elas possuem. Quando vir aquela mulher atraente se coloque numa posição de frente para ela. Comece a olhar para ela dentro dos olhos dela. Dica: a primeira olhada deve ser séria. Ela deve perceber que você esta olhando para ela. Tente fazer uma conexão nos olhares ela vai te olhar de volta e rapidamente vai te analisar como um cara que ela sentiu atração ou como uma cara que ela sentiu repúdio. Então, surpreenda-a, cumprimentando-a de forma ousada, destemida, antes que haja tempo para pensar e olhando nos olhos de forma quase ameaçadora, porém ainda assim com certa indiferença. Se conseguir flagrá-la te olhando, não haverá outra saída além de corresponder ao seu cumprimento. O contato terá sido estabelecido. Em seguida, se quiser principiar uma conversa, fale em tom de comando, com voz grave, e sempre atento a possíveis reviravoltas às suas investidas como brincadeiras de mau gosto, cinismo etc. Se perceber abertura, faça as investidas mas com o cuidado de não ir além ou aquém do permitido. Se a barreira ainda continuar em pé, isto é, se a garota ainda assim se mantiver fechada, não dando nenhum sinal de abertura para uma investida, discorde de suas opiniões, e inicie uma discussão. Uma boa forma de lhe causar uma impressão diferente para que fique pensando em você por um bom tempo é assumir-se como machista, pois todos os tolos fingem que são feministas para agradar. O que interessa aqui é sobressair-se como uma pessoa diferente, segura e que não precisa de ninguém. No entanto, esta atitude altiva deve ser comunicada subliminarmente e jamais diretamente para que o engodo não seja percebido.

Outro ponto importante. Os tempos atuais incutiram um pensamento fixo nos cérebros femininos: homem tem de ter conteúdo. Elas consideram isto fundamental para o desenvolvimento em longo prazo da relação. A questão é saber como compartilhar o saber com a companheira ser pretensioso ou chato. Jamais permita que a conversa se transforme num monólogo vazio e sem sentido. Se um homem entende muito de determinado assunto, não deve centrar a conversa nesse tópico. O pior: ela não vai dizer que isso é irritante. Você teria que perceber por sinais sutis, típicos da natureza feminina. Mais ou



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

menos como no sexo. O importante é saber um pouco de tudo e ter curiosidade por novos temas. Se você se interessar pelo assunto sobre o qual ela tem verdadeira paixão sua recompensa será ainda maior. Hoje o sexo feminino tem muito para contar, e busca um homem com quem possa ter uma troca intelectual e cultural.

Algumas frases típicas para você identificar verbalmente quando uma mulher está interessada:

- Nossa a pista dessa balada é muito pequena;
- O que você faz?
- Trabalha em que?
- Olha que bacana a música que coloquei no meu celular;
- Você nasceu onde?
- Olha a foto que tirei no celular com minha amiga;
- Para qual lugar você costuma ir?
- Adorei sua corrente, você fica bem com ela!
- Nossa to meio tonta acho que bebi demais;
- Vamos sentar lá fora, tenho que tomar um pouco de ar. Aqui tá muito quente;
- Qual é teu signo?

Objetivos de uma paquera rápida

Abordar uma garota atraente e desconhecida, conhecê-la e despertar desejo nela. Conseguir telefone, e-mail, facebook, etc. Depois entrar em contato com ela. Marcar de sair, ficar com ela e se gostar dela sair mais vezes com ela. O trabalho de paquerar possui três grandes etapas. Na primeira, não temos contato algum com aquela que desejamos possuir e dessa forma precisamos atrair, sobretudo a atenção



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

da pretendente. Na segunda, conseguimos o contato, porém como as intenções ainda não estão reveladas é necessário transmitir algum conforto e segurança para as pretendentes. Na terceira, as intenções estão reveladas. Devemos nos lembrar que a linha mestra que guia todo o trabalho de encantamento e sedução é o estreitamento da intimidade mesclado à indiferença.

Os homens acham muito difícil interpretar os sinais mais sutis da linguagem (verbal e não verbal) feminina. Segundo o que apontam muitas pesquisas que tematizam os primeiros contatos entre homens e mulheres, eles tendem a confundir cordialidade e sorrisos com interesse sexual. Este fato está diretamente relacionado ao fato de sua alta taxa de testosterona que é 10 a 20 vezes maior do que no sexo feminino. Somado a este efeito, as mulheres podem evitar sinais ambíguos de correspondência ao jogo da sedução e assim, manipulam os homens para verificarem se eles valem realmente à pena. Esta é uma das razões de muitas mulheres têm dificuldades de atrair os homens, pois, deixamos confusos e dessa forma eles não fazem o contato inicial. Agora que sabemos dessas preliminares do jogo da sedução passemos a algumas dicas úteis que possibilitarão reconhecer o território feminino e com vistas a conquistá-lo:

- Tente identificar mulheres cuja linguagem corporal indique disponibilidade, em seguida, responda com seus próprios gestos masculinos de sedução. Aquelas que se interessarem por você retribuirão com sinais femininos apropriados, e permitirão de forma não verbal sua aproximação para a próxima fase. Atenção: se você fixar seu olhar em uma pretendente qualquer, que seja exageradamente bonita, você a verá certamente desviando-se do mesmo. A interpretação para esse fato? Provavelmente, se ela não está fazendo charminho, o que ocorreu nestes instantes é uma rejeição, uma recusa relacionada aos seus pensamentos e comportamentos afobados. O que ela estará pensando? Em alguém que poderia ter uma abordagem mais interessante e sutil do que essa sua foi. Tente aprender com a situação e parta para outra. É perda de tempo ficar paquerando insistindo em casos parecidos com esses.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Geralmente, somente as desesperadas provavelmente aceitam homens ansiosos e assediadores;

- Nunca se aproxime de uma mulher frontalmente, pois essa abordagem pode intimidá-la e a pretendente pode ficar assustada. De preferência pelas aproximações laterais. Elas são menos intimidantes;
- Apresente-se. Comece pelo seu nome e a cada turno da fala acrescente uma nova informação;
- Identifique alguma coisa ao redor de você mesmo e expresse seus sentimentos sobre a situação;
- Faça algum comentário engraçado, faça-a rir. Nunca use aquelas velhas cantadas ridículas que a maioria dos homens usa. Mulheres lindas estão sempre recebendo as mesmas cantadas e elas não gostam disso. Você será apenas mais um. Elas preferem homens que chegam naturalmente para conversar com elas e sem gracinhas ou piadinhas;
- O primeiro contato não deve passar de 10 a 30 min. Conseguir alguma forma de contato futuro pegar o telefone dela ou algo semelhante para depois marcar algo;
- Aguarde um retorno positivo;
- A paquera rápida ela é muito boa de ser usada no dia a dia. “Então, pratique”;
- Apesar de chamar paquera rápida, não quer dizer que temos que ficar com a menina na mesma hora;
- Seja brincalhão, carismático, ousado, confiante;
- Diga olá, pergunte alguma informação, comente sobre algo que esteja acontecendo;
- Ofereça ajuda em algo;



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

- Procure estabelecer um contato visual com os olhos dela e não com as pernas, seios, boca ou outras partes;
- Descubra os assuntos que ela gosta de conversar e conversem sobre isto;
- Faça perguntas de final aberto: Qual? O que? Como? Quando? Por que?
- Procure perceber as mensagens não verbais. Gestos, movimentos do corpo dela;
- Use gestos, toques;
- Quando perceber que não vai dar certo, despache a garota, isto acontece com todo mundo de um sorriso diga alguma coisa e vá embora;
- Tenha uma boa autoestima, vá ao encontro dela agindo como um vencedor. Tenha iniciativas, aja com atitude, não como um indeciso ou derrotado. Seja forte e bastante confiante;
- Quando estiver conversando com a garota e ela lhe falar algo, incline-se para frente como se você não estivesse ouvido direito, e toque no braço dela, depois se incline para trás e responda alterna isto. Incline-se para frente como se você não estivesse ouvido direito, e toque no braço dela, e quando for responder fala um pouco perto do ouvido dela. Procure fazer com que ela faça o mesmo com você;
- As pessoas fazem o que você espera que elas façam;
- Não seja desesperado;
- Recomendamos o envio e a entrega de presentes e flores somente quando o relacionamento estiver num processo de sedução avançada.

Se agir de forma natural e esperando um retorno positivo, ela vai agir como você espera. Agora, se agir de uma forma insegura,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

esperando que a garota vai lhe rejeitar, adivinha o que vai acontecer? Ela vai perceber a insegurança e nervosismo em você e também ficará insegura e com medo. Consequentemente, não vai lhe dar papo. E sempre mantenha em mente que as mulheres não gostam de homens inseguros, inibidos, preocupados, nervosos e com falta de autoconfiança. Não só as mulheres, mas todas as pessoas. Ninguém se sente bem ao lado de pessoas assim.

Quando for fazer um convite a uma garota

Você conheceu a garota, não ficou com ela mais pegou o telefone dela (que, provavelmente é o mais importante para você). Comece conversando com ela de maneira mais natural possível e procure arrancar alguns sorrisos dela. A ciência já constatou que quanto mais você sorri, mais respostas positivas você consegue das pessoas para as quais você encaminha seus sorrisos. Já que o “amor” é cego, poderá o riso ser o elemento visível e guia mais certo nestas coisas ambíguas que são as conquistas. Provavelmente, o riso feminino pode ser considerado como uma luz verde que permite ao sedutor avançar no terreno com mais confiança.

Você sabia?

Durante a corte, são as mulheres, e não os homens que riem e sorriem mais? Neste contexto, o riso pode ser um grande indicativo de interesse afetivo-sexual de uma vinculação para um casal estabelecer um relacionamento. Em outras palavras, quanto mais um homem conseguir fazer uma mulher rir/sorrir, mais atraente ela o achará.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Não seja direto ao convidá-la para algo. Primeiro edifique mais a atração, confiança e segurança se ela te deu o telefone dela algum interesse em você ela tem? Depois que você sentiu que ela esta segura para aceitar seu convite mesmo sem telo feito ainda procure colocar a pergunta do convite da seguinte forma:

- Você está livre depois do almoço?
- Você está livre depois do trabalho?
- Você está livre depois da aula?
- Você está livre depois da reunião?
- Você está livre depois que ajudar sua mãe?

Paquera rápida para elas

Muitas mulheres tomam a atitude naturalmente por meio de expressões corporais, como olhares, sorrisos entre outros artifícios que dão a entender que o homem pode vir falar com ela, que será bem vindo. Usar de esbarrões ou pequenos acidentes para fazer com que o homem inicie uma conversa também valem a pena ser utilizados.

Homens são extremamente visuais e julgam muito, a beleza feminina. Mas a mulher não deve se preocupar tanto com a beleza. O mais importante para atrair homens é a mulher ter estilo. Ter seu próprio estilo, ter seu próprio charme, vestir-se bem. Estar com uma ótima higiene e com um perfume agradável são algumas de suas armas fundamentais.

Em nossa sociedade calcada em valores machistas, é bem mais fácil para a mulher desenvolver sua participação nos trâmites da paquera. Pergunte a qualquer homem quem costuma fazer o primeiro movimento no ritual de cortejamento. Elas, sem sombra de dúvida, dirão que são eles que tomam a iniciativa rumo ao coração e a mente alheios. Entretanto, pasmem: todos os estudos de cortejamento dizem que em pelo menos 90% dos casos relatados, são as mulheres é que



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

tem a primazia do primeiro contato. Certamente, a mulher envia uma série de sinais visuais, corporais e faciais ao pretendente-alvo, que, se este for receptivo para captá-los e hábil para identificá-los, responderá adequadamente a eles.

Alguns homens também se aproximam de mulheres sem terem recebido/identificado algum sinal de correspondência por parte desta. Assim, o que podemos dizer para este segundo caso é que embora estes últimos ostentem ser bem-sucedidos na procura por parceiras, seu índice de sucesso provavelmente será relativamente baixo por não esperarem ser convidados. Logo, estes jogam com as estatísticas. Vejamos, o que uma mulher pode fazer para atrair e consolidar o investimento de um pretendente:

- O sucesso feminino nos primeiros contatos com os pretendentes está diretamente relacionado à sua capacidade de enviar sinais AMBÍGUOS aos seus pretendentes e decodificar rapidamente os sinais que estão sendo enviados de volta. Lembre-se, neste ponto você leva muita vantagem. Os homens entendem muito menos os sinais de paquera que lhes são encaminhados, enquanto a maioria das mulheres está muito mais atenta a investimentos em potencial que sejam dirigidos para sua pessoa. Esta é uma das principais razões pelas quais muitos homens têm dificuldade de encontrar parceiras;
- Lembre-se a dificuldade que as mulheres têm de encontrar um parceiro adequado não está relacionada à leitura dos sinais do jogo da sedução, e sim aos requisitos que os homens que elas se deparam precisam satisfazer.

Como identificar verbalmente quando um homem está interessado: alguns exemplos

- Você tem jeito de que adora lasanha!
- Qual é a sua idade?



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

- Você é filha única?
- Você mora em que lugar de xxxxxx?
- Você gosta somente desse tipo de balada ou também curte *rave* e barzinhos?
- Só de olhar para você, dá pra perceber que gosta de animais...
- Você só tem essa tatuagem?
- Como é morar em xxxx?
- Como é trabalhar com xxxxxx?
- Você prefere praia ou sítio? Por que?
- E essas suas amigas, que estão com você são bacanas, você já as conhece a um bom tempo?
- Qual é teu signo?

Os gestos femininos mais comuns sinalizados na hora da paquera

O sexo feminino é fortemente influenciado pelo desenrolar do ciclo menstrual. Esta informação é importante porque se pudermos determinar externamente alguns sinais que indiquem o que está acontecendo internamente a elas, pode-se levar (ou não) a dianteira no jogo da sedução. Em geral, a regra é as mulheres são sexualmente mais proativas na metade do ciclo menstrual, quanto mais perto da possibilidade de concepção. Saiba de um fato importante: quanto mais próximo ao período maturativo do óvulo de ser fecundado, as mulheres usarão roupas mais curtas, recorrerão a saltos altos, a andar, a falar e a dançar de maneira mais insinuante para o sexo oposto para mostrar para o sexo oposto que está disponível reprodutivamente. E essa situação ocorre, independentemente dos degraus galgados pela mulher na sociedade e de querer ou não constituir uma parceria mais ou menos duradoura, e de conscientemente ou não, querer engravidar. Abaixo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

listamos alguns gestos femininos que sinalizam esta disponibilidade reprodutiva.

- *Jogar a cabeça para trás e sacudir os cabelos*: quando uma mulher dá aquela arrumada “fatal” nos cabelos, isso pode ser considerado como um sinal tácito e sensual de que quer ser conquistada? Em geral, este é um dos primeiros artifícios que a mulher emprega quando está perto de algum homem que a interessa e certamente isso mexe com a libido masculina. Observa-se que mesmo mulheres que usam o cabelo curto fazem o mesmo gesto;
- *Lábios úmidos e boca levemente aberta*: antes da puberdade homens e mulheres são praticamente iguais, com exceção dos seus órgãos genitais. Mas, findada esta fase a testosterona esculpirá nos homens rostos radicalmente diferentes. Por exemplo, nos meninos tornará o queixo mais forte e saliente, o nariz mais largo e a testa mais pronunciada. Como as mulheres não têm uma taxa significativa de testosterona para afetá-las fisicamente, seus corpos permanecerão essencialmente inalterados e infantis, exceto ao fato de se acumular mais gordura subcutânea, o que faz com que seus rostos fiquem mais cheios e os lábios pareçam mais carnudos. Para o sexo feminino, este será um grande sinalizador da feminilidade que ele busca ao constituir uma parceria. A fim de salientar este efeito que insinua um convite sexual para os homens, ainda que sem querer da parte delas, a mulher pode conferir aos lábios um aspecto molhado com o uso de cosméticos, ou ainda, da própria saliva;
- *Sentar-se com as pernas paralelas colocadas de lado* é uma das posições femininas mais atraentes para o sexo oposto que as mulheres fazem conscientemente e inconscientemente para despertar a atenção deles.

O cortejamento masculino engloba demonstração de poder, riqueza e status. Se você é mulher, provavelmente fica desapontada com a sinalização masculina de interesse. Enquanto a maioria das mulheres se veste com sensualidade, maquiagem e usam uma variada



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Você sabia?

A mulher tem uma quantidade muito maior de terminações nervosas sensíveis ao toque do que o homem, o que a torna mais propensa a experiências táteis. Em outras palavras, homens e mulheres reagem diferentemente ao toque recebido, mas as mulheres são muito mais sensíveis aos toques que lhe são dirigidos do que os homens quando tem as mesmas oportunidades. Saiba então aproveitar suas chances quando lhe for permitido tocar o corpo delas.

gama de sinais e gestos de sedução, os homens são muito simplórios para conquistar o sexo oposto ao, em suma, vangloriar-se de suas posses e desafiar outros homens.

Um dos traços masculinos mais valorizados anteriormente e que agora está sendo desenvolvido pelas mulheres pela oportunidade que elas estão abraçando é a autonomia e a independência. Se as mulheres contemporâneas se tornaram mais independentes e realizam atividades anteriormente consideradas masculinas, elas não precisam mais aceitar as coisas do jeito que lhes eram imposto e muito menos fazer as coisas que estavam acostumadas. A mulher contemporânea pode, por exemplo, conduzir um relacionamento amoroso, chefiar economicamente sua família e apreciar o relacionamento com um parceiro mais sensível enquanto elas sejam mais pragmáticas.

Descobrimo mentiras neles e nelas...

- Em geral, a pessoa quando está mentindo faz pouco ou nenhum contato nos olhos;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- A expressão física da pessoa que mente fica limitada, e exibe poucos movimentos dos braços e das mãos;
- Tende a levar uma ou ambas as mãos ao rosto (a mão pode cobrir a boca indicando que ela não acredita, isto é, que está insegura sobre o que está dizendo);
- A fim de parecer mais tranquila, a pessoa poderá se encolher um pouco. É improvável que permaneça ereta;
- Ocorre o distanciamento da pessoa para longe de seu acusador;
- A pessoa que mente reluta em se defrontar com seu acusador e pode virar sua cabeça ou corpo para o lado oposto;
- Haverá pouco ou nenhum contato físico por parte da pessoa durante a tentativa de convencê-lo;
- Observe para onde os olhos da pessoa se movem na hora da resposta de sua pergunta. Se olhar para cima e para direita, e for destra, tem grandes chances de estar mentindo;
- Observe o tempo de demora na resposta de sua pergunta. Uma demora na resposta indica que está criando a desculpa e em seguida verificando se esta é coerente ou não. A pessoa que mente não consegue responder automaticamente à sua pergunta;
- A pessoa que mente adquire uma expressão corporal mais relaxada quando você muda de assunto;
- Quem mente utilizará as palavras de quem o ouve para afirmar seu ponto de vista, e assim, até poder reverter a história contra o acusador;
- Ela costumeiramente pode ficar de costas para a parede, dando a impressão que mentalmente está pronta para se defender.
- Uma pessoa mentirosa pode estar pronta para responder suas perguntas, mas ele mesmo não coloca nenhuma questão;



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

- A pessoa quando fala a verdade está convicta do que está dizendo, suas mãos e braços gesticulam, enfatizando nosso ponto de vista e demonstrando forte convicção. A pessoa que mente geralmente não consegue fazer isso.

Homens e mulheres: formando as primeiras impressões nos encontros iniciais.

Os primeiros encontros ocorrem com tamanha frequência que mal dos damos conta, até porque muitos encontros e sentimentos que despertamos nas pessoas nos parecem fugidios.

Você sabia?

Segundo Demarais e White (2005) a maioria das pessoas (cerca de 90% delas) forma sua opinião a respeito das outras nos primeiros quatro minutos e não dão uma segunda chance para seus interlocutores causarem uma primeira boa impressão?

A maioria de nós, independentemente da natureza dos encontros que temos uns com os outros, preocupamo-nos com a impressão que deixamos para as pessoas com as quais entramos em contato. Igualmente nos importa e bastante a lembrança mantida, isto é, a sensação que perdura a respeito de alguém ou de alguma coisa quando esta está ausente em nossas vidas. Algumas impressões exercem um impacto duradouro em nossas vidas que não devemos mesmo subestimá-las. Claro, pois a maneira como os outros nos vêem (se nos acham sinceros, atraentes ou espontâneos) vai determinar se vão querer ou não falar conosco, continuar a estabelecer relações sociais, marcar um encontro amoroso ou nos jogar na vala das pessoas comuns as quais esta pessoa conhece.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

As pesquisas psicológicas revelaram que as pessoas dão uma importância muito maior às informações iniciais do que às subsequentes, quando avaliam as pessoas. E qual o motivo disso? As primeiras emoções que recebemos sobre qualquer coisa – lugares, pessoas e ideias – influenciam sobremaneira a forma como processamos posteriormente quaisquer informações. Em outras palavras, as pessoas tendem a acreditar que as primeiras coisas que aprendem são as verdadeiras e essa opinião fica muito resistente à mudança. Então, a primeira impressão é como um filtro. As pessoas nos enxergam por meio desse filtro e percebemos isso quando dizem: “Sempre tive a certeza que tal pessoa era...”, ou seja, buscam informações que sejam coerentes com a primeira opinião formada e sequer procuram, e às vezes, até ignoram, traços de comportamentos revelados que posteriormente não se enquadram na opinião que fizeram de você neste primeiro momento.

Um erro bastante frequente relacionado à formação das primeiras impressões é quando as pessoas, por exemplo, acreditam que um determinado comportamento de alguém que mal acabam de conhecer revela o caráter ou a personalidade daquela pessoa em todas as situações possíveis quando isso pode não ser a verdade. Assim, podemos presumir que uma pessoa que seja bonita, também seja inteligente, agradável e bem sucedida, embora nunca tenhamos tido nenhuma prova da existência dessas qualidades nesta pessoa. Em psicologia chamamos este efeito de efeito de halo. Outra situação é acharmos que quando alguém reclama muito da vida, deve ser “mal-amado”. E aqui o efeito não é de halo, mas de ‘chifres’.

Existem poucas regras simples para e diretas se queremos causar uma primeira impressão positiva no outro. Uma delas é: transmitimos uma imagem mais positiva quando mostramos um sincero interesse pelas pessoas com as quais estamos nos encontrando pela primeira vez. Afinal, as pessoas são altamente sensíveis aos que os outros demonstram por elas. Em outras palavras, basta interessar-se por elas e você se parecerá interessante. Portanto, se você demonstrar interesse por alguém terá muito mais chances de ser objeto de interesse dessa



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

pessoa. Este interesse será sutilmente comunicado na maneira como você dirige sua atenção física a esta pessoa, como lhe faz (ou não) perguntas, como a ouve e como lhe responde. Dessa forma, seu estilo determina o modo, mais ou menos agressivo, ativo ou passivo com o qual você demonstra o seu interesse.

Se quisermos causar boas impressões iniciais estejamos também atentos à partilha do turno da vez de quem fala. Boas conversas, por exemplo, em contextos amorosos proporcionam uma troca fluente de ideias e experiências. Quando estamos ouvindo uns aos outros, naturalmente estabelecemos associações com experiências ou histórias ao que está sendo contado. Logo, a essência do contato entre duas pessoas que se querem bem é a partilha que se dá nos dois sentidos. No entanto, esse intercâmbio pode ocorrer de forma desequilibrada se você quiser adotar uma abordagem unilateral de forma a conservarmos o turno da fala mais da nossa vez do que na do outro e vice-versa. Isso é uma armadilha que usualmente é chamada de fala narcisista. O que torna uma pessoa narcisista em sua fala?

Um dos estudos identificaram alguns elementos básicos: tais como tendência a contar vantagem sobre si, aumentar o tom de voz, sobrepôr a sua fala à da outra pessoa, confeccionar frases formadas pelo pronome pessoal “eu”, contar longas histórias sobre si mesmo (a) e manifestar um olhar vago enquanto os outros estão falando. Dessa forma, não é de causar espanto que o narcisismo na conversa seja uma fórmula certa para despertar a antipatia, pois, esta postura rompe tanto com a simetria bem com a reciprocidade que devem ser observadas, sobretudo, nos contatos iniciais.

De um modo geral, elogiar é um aspecto muito positivo e ajuda a criar uma boa impressão. Quando uma pessoa recebe um elogio ela se sente valorizada e respeitada, geralmente atraindo simpatia para aquele que fez o elogio. No entanto, é preciso ter cuidado. De todas as qualidades pelas quais podemos elogiar alguém durante um primeiro encontro, aquelas que oferecem menos riscos são as referentes às realizações pessoais ou o talento da pessoa para a qual estamos nos dirigindo.



Você sabia?

A maneira como os elogios são emitidos também é um aspecto relevante. Algumas pessoas não gostam de receber um elogio formulado de maneira excessivamente direta, como, por exemplo, “Nossa, mas você tem um corpo escultural mesmo!”, pois, isso força uma reação imediata. Dessa forma, a pessoa elogiada sente-se compelida a dizer: agradecer de forma educada, mas constrangida e negar algum constrangimento por educação e replicar “tenho quadris muito grandes, não gosto deles”. Como pode-se reparar, uma e outra posição não parecem nada cômodas para quem recebe um elogio como este. (MOORE, 1985; PEASE, PEASE, 2005).

Vamos fazer um jogo divertido agora para nos auto avaliar em se tratando de paquera.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Quadro sinótico: A paquera em Marte e em Vênus					
Se você...	Você pensa que parece...	Eu faço isso			Mas, pode parecer...
		Frequentemente	Às vezes	Raramente	
Demonstra interesse e compreensão.	Bobo (a)				Um (a) parceiro (a) em potencial para ele (a).
Ser metido (a), ousado (a) e divertido (a).	Estar gerando atração				Interessante, seguro e atraente
Ter atitude.	Seguro, autoconfiante				Interessante, atrativo
Falar com a voz trêmula e concordar com tudo.	Legal				Inseguro e submisso.
Aceitar pagar bebida sem conhecer a pessoa direito	Legal e atrativo				Inseguro tem que pagar bebida para ter a garota por perto.
Conversar com a garota olhando primeiro para o corpo dela se importando pouco para o rosto.	Ganhão				Idiota, mais um que só tem interesse sexual.
Puxar a garota pelo braço ou ficar passando a mão no cabelo dela enquanto ela se desloca de um lugar para o outro na balada.	Gerando atração				Babaca, 'sem noção', homens das cavernas.
Ir conversar com bafo forte de bebida ou de cigarro.	Atração				Ridículo, falta de higiene.
Se aproximar da garota pelas costas.	Legal atrativo				Ridículo: vou ignorar.
Fazer macaquices ou ser engraçado demais.	Legal Atrativo				Palhaço.
Se auto declarar apaixonado e ficar exaltando a beleza dela.	Atrativo Inteligente				Fraco emocionalmente. Autoestima baixa.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Bancar o gentil demais.	Legal Atrativo Inteligente				Pegajoso. Submisso.
Tentar beijá-la sem gerar atração, conforto e segurança nela.	Legal Atrativo Inteligente				Desesperado.
Falar com a mulher estando inseguro e nervoso.	Atrativo Inteligente				Inseguro, fraco e com baixa autoestima.

Antes de qualquer coisa é preciso demonstrar que você tem interesse por ele (a). Muitos são os indicativos que sinalizam o interesse do sedutor em relação a uma parceria em potencial. Entretanto, todos compartilham de três características importantes:

(1) Frequentemente são sutis: manobras de flertes não são agressivas ou hostis. Ao contrário, são maviotas, brandas e comoventes;

(2) Em geral ocorrem simultaneamente e com extrema rapidez. Na verdade um sedutor que se preze nem precisaria escolher uma determinada vítima já que seus encantos não têm fronteiras;

(3) De modo geral são conscientes, embora haja aqueles que não são emitidos deliberadamente. Exemplo: quando não temos controle sobre a contração/dilatação da nossa pupila ao focalizarmos as pessoas pelas quais estamos apaixonados.

Em posse dessas dicas, que tal agora sairmos, nos lembrarmos de quantas vezes achamos que estávamos mandando bem quando estávamos naufragando em nossas inocentes esperanças de sedutores aprendizes e fazer um teste para vermos o que podemos estar fazendo de errado no campo da paquera?



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

ALGUNS MAL-ENTENDIDOS FREQUENTES NA HORA DA PAQUERA					
Se você...	Você pensa que parece...	Eu faço isso			Mas, pode parecer...
		Frequentemente	Às vezes	Raramente	
Mostra-se tímido (a).	Amável, modesto (a)				Autocentrado (a), inseguro (a), desajeitado (a), antipático (a).
Não sorri para teus (tuas) pretendentes.	Pensativo(a), Neutro(a), Discreto(a) Introspectivo (a)				Desagradável, frio(a), inamistoso(a).
Cria um astral positivo e consegue atrair os outros a sua volta.	Um(a) palhaço(a).				Positivo(a), divertido(a), agradável de se ter por perto.
Espera que os outros se apresentem ao invés de auto apresentar-se.	“Na sua”				Indelicado(a), indiferente desajeitado socialmente, desinteressado(a).
Usa frases de efeito e cantadas previamente elaboradas.	Esperto(a) e charmoso(a)				Ridículo (a) e calculista
Inclina-se na direção da pessoa com a qual você está falando.	Ousado(a), inconsequente.				Interessado (a), atraído, positivo (a).
Faz muitas perguntas a (o) pretendente.	Interessado (a), conectado (a) à conversa.				Inconveniente, autocentrado(a), chato(a).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Ouve sem prestar muita atenção ao que está sendo dito.	Neuro(a)				Preocupado(a) e desinteressado(a) pela pessoa ou pelo assunto que está sendo discutido.
Escuta, mas não acrescenta nada à conversa.	Interessado(a), acolhedor				Chato(a), autocentrado(a).
Mantém o foco da conversa em um determinado assunto.	Empolgado(a)				Tedioso(a) e controlador(a).
Recorre frequentemente a piadas para animar a conversa.	Inteligente, Divertido, Interessante, articulado(a).				Maçante, exaustivo.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

ALGUNS MAL-ENTENDIDOS FREQUENTES NA HORA H

Pular as preliminares de uma conversa amena.	Objetivo Sacana.				Egoísta (ir direto ao ponto às vezes incomoda a mulher). Desinteressante. Tedioso.
Beijá-la (o) com força e sem sensibilidade: paixão é sempre bom, mas vá com calma.	Empolgado (a).				Pegajosa (o).
Ser muito bruto ao tocar as zonas erógenas: o clitóris é muito mais complexo do que o pênis.	Empolgado Divertido, Interessante, Articulado (a).				Ruim de cama. Sem experiência.
Dizer "não" às carícias: o segundo maior órgão sexual da mulher, depois de sua mente, é a sua pele.	Tranquilo (a), Inteligente.				Afobado. Inexperiente.
Morder a orelha dela (e): pode parecer sexy, mas talvez ela(e) não pense o mesmo. Dói.	Inteligente Divertido(a)				Chato(a)



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O famoso "chupão" no pescoço: não recomendado para maiores de 16 anos, e nem para os menores de 16 anos.	Experiente. Divertido . Interessante.				Chato 'Sem noção'.
Transar sem fazer ou aparar a barba: você pode se sentir atraente, mas pinica.	Atraente. Inteligente.				Sem higiene.
Esquecer-se que seu corpo também gosta de ser tocado: não economize carícias. Você só tem a ganhar.	Divertido . Interessante.				Afobado. Inexperiente.
Passar os dedos debaixo da roupa íntima dela antes de ela estar pronta , ou autorizar para tal: não seja tão ansioso, porque incomoda.	Divertido. Interessante. Inteligente.				Chato. Desesperado.
Jogar a camisinha no chão: que falta de glamour. O lugar certo é o lixo.	Experiente. Inteligente.				Sem higiene.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Ter o clitóris como primeira opção: não é recomendável esquecer-se as regiões próximas a ele.	Experiente. Inteligente.				Sem experiência. Afobado.
Parar justamente quando ela pede para não parar: está indo bem, ela está curtindo, continue.	Divertido. Interessante. Inteligente.				Chato. Inexperiente.
Ser desajeitado ao despi-la: concentre-se e não deixe de beijá-la.	Interessante.				Inexperiente.
Tirar a própria roupa de forma ridícula: lembre-se de que na sua frente há outra pessoa. Uma linha muito tênue separa o engraçado do patético.	Desencanado. Divertido.				Inexperiente .



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Esperar que ela tenha depilado a virilha: você pode gostar muito, mas para ela pode incomodar e coçar. incomoda.	Interessante.				Desinteressante.
Colocar um dedo dentro da vagina antes do tempo certo: a paciência nunca funciona.	Experiente. Interessante. Inteligente.				Apressado. Inexperiente.
Avançar sem perguntar: não é questão de acabar com o elemento surpresa, mas é preciso saber entender o que o olhar dela diz.	Divertido Interessante Inteligente				Egoísta Desinteressante
Tentar insistentemente a penetração no escuro sem êxito: ela pode te ajudar, não tenha vergonha.	Divertido. Interessante.				Egoísta. Desinteressante. Desagradável.
Achar que ela vai ficar de quatro: essa posição pode fazê-la se sentir como um objeto sexual.	Divertido. Interessante.				Egoísta.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

Ir com força: comece com suavidade, e o ritmo será definido entre os dois.	Interessante. Inteligente.				Inexperiente. Inconveniente.
Ejacular muito rapidamente: ela deve se satisfazer primeiro.	Interessante. Divertido.				Inexperiente. Desagradável
Ejacular ou perder a ereção ao colocar o preservativo: o primeiro é raro e, o segundo, questão de prática.	Impotente.				Inexperiente.
Não falar com ela depois: pergunte se ela gostou.	Interessante. Inteligente.				Imaturo.
Não fazer sexo oral se ela pedir: não seja preguiçoso, pois é muito prazeroso para ela. Se não gosta do odor ou do sabor, podem tomar banho juntos antes.	Divertido. Interessante.				Imaturo. Desagradável.
Tentar convencê-la a fazer sexo oral em você: é desagradável, respeite-a.	Interessante				Desagradável



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Segurar a cabeça dela também não vale: não é tão ruim quanto o item anterior, mas pode agonizá-la.	Divertido . Interessante. Inteligente.				Grosso e desagradável.
Ejacular na sua boca sem perguntar: o sêmen não é um manjar branco.	Divertido Interessante Inteligente				Estúpido. Imaturo. Inexperiente.

Considerações finais

Esperamos ter compartilhado com você caro leitor um breve conjunto organizado de princípios para aumentar consideravelmente suas técnicas de sedução, e dessa forma conquistar o coração de um parceiro amoroso em potencial.

Os próximos capítulos certamente poderão ajudar a você conquistar parceiros amorosos em potencial e identificar as variáveis que estão implicadas quando você é a pessoa seduzida.

Referências

ALMEIDA, T. **O percurso do amor romântico e do casamento através das eras**. 2008. Disponível em <http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/artigo3.pdf> Acessado em julho de 2013.

ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e seus desdobramentos através das eras: ontem, hoje e será que para sempre?. In: ENCONTRO REGIONAL DE HISTÓRIA SOCIAL E CULTURAL, 1., 2007. **Anais Eletrônicos** do Encontro Regional De História Social E Cultural Recife - PE, 2007.



Capítulo 1 - A paquera em 'Marte' e em 'Vênus'

ALMEIDA, T., MADEIRA, D. **A arte da paquera**. São Paulo: Letras do Brasil, 2011.

DEMARAIS, A., WHITE, V. **A primeira impressão é a que fica: Descubra como os outros veem você e aprenda os sete princípios fundamentais para criar uma imagem positiva**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

MOORE, M. M. Nonverbal courtship patterns in women: context and consequences. **Ethology and Sociobiology**, v.6, p. 237-247, 1985.

PEASE, A., PEASE, B. **Desvendando os segredos da Linguagem Corporal**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.



Capítulo 2

Idealização: o caminho mais curto para a decepção

Juliana Falcão

“Nas minas de sal de Salzburgo, jogase nas profundezas abandonadas da mina um ramo de árvore desfolhado pelo inverno; dois ou três meses depois, ele é retirado coberto de cristalizações brilhantes: os menores raminhos, aqueles que não são maiores do que a pata de um chapim, são guarnecidos de uma infinidade de diamantes móveis e cintilantes; já não podemos reconhecer o ramo primitivo. Chamo de cristalização a operação do espírito que extrai de tudo o que se apresenta a descoberta de que o objeto amado tem novas perfeições. (STENDHAL, 1993, p. 6).

Por mais que as pessoas digam que não se importam, no fundo todo mundo quer sentir na pele o que é e como é viver um relacionamento sólido e tranquilo. Quer se sentir vitorioso por ter passado incólume pelas agruras da paixão – medo excessivo de perder o outro, ansiedade que tira o sono, pés fora do chão e emoção à flor da pele.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Mas já aviso: como disse o ilustre cantor e compositor Cazuzza, quem sonha em ter “a sorte de um amor tranquilo” precisa enfrentar com maestria não somente esses momentos, mas também um em especial, que pode comprometer qualquer tipo de relação: a idealização.

Idealizar é projetar em alguém as qualidades que você tanto procura na sua cara-metade ideal, deixando de enxergar quem a pessoa realmente é, com suas qualidades e defeitos. O idealizador espera – e exige – que o outro atenda a todas as suas expectativas.

Esse comportamento começa na infância. A mulher já ganha os dentes brincando de casinha e idealizando o marido que foi trabalhar e que logo vai chegar para cuidar da casa. Diferente dos meninos que, geralmente, quando crianças, se preocupam apenas em gastar energia jogando bola, brincando de carrinho e soltando pipa, sem passar o dia incutindo em suas atividades inocentes o perfil de uma parceira para a vida toda.

E esse estereótipo de casal (mulher submissa e homem ativo) não teve início nos tempos atuais. Se voltarmos no tempo, vamos lembrar que na Idade Média, com o uso do cinto de castidade, a mulher já era vista como um ser menor, feito apenas para servir. O prazer feminino não existia. O sexo servia apenas para satisfazer o homem e para procriação.

Em alguns locais, mais precisamente no continente africano, a necessidade de tornar a mulher uma pessoa servil era tanta que existia a retirada do clitóris, a chamada clitoridectomia. Sem essa glândula, a mulher deixaria de sentir prazer, tornando-se cada vez mais submissa, sem voz e sem vez.

Essas referências ainda rondam o universo feminino. As mulheres batem no peito que alcançaram sua liberdade, mas ainda carregam lá no fundo um pouco dessa submissão. Para algumas delas, o homem ideal é que garante o sustento da casa, que cuida dela. E para alguns representantes do universo masculino, ainda dominados pelo machismo, a mulher ideal é a que fica em casa, administrando o lar. Afinal de



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

contas, uma mulher independente compete com seu companheiro, deixa de ser submissa. Às vezes assusta e foge do estereótipo que teimamos em carregar através da história.

Neste texto nós focamos a mulher que idealiza o ser amado, mas não podemos nos esquecer de que elas projetam também são estereotipadas pelos meios de comunicação, principalmente os focados em comportamento feminino, também contribuem para uma estereotipização da mulher. Essa constatação se deu por meio de uma pesquisa de duas estudantes de pós-graduação da PUC-RS. Em “Garotas da Capa: Revistas Femininas e a Idealização de Padrões Estéticos foram analisadas quatro capas de revistas de moda femininas, duas da Capricho e duas da Vogue Brasil, com uma diferença de 10 anos.

O interessante é que as modelos que ilustraram as capas das duas revistas 10 anos antes também as ilustraram 10 anos depois. Em ambas, a moça estava com o corpo enxuto e muito bonita, o que deu a entender que a mulher idealizada pelo universo masculino e bem vista pela sociedade anda na moda e não tem nenhuma gordurinha fora do lugar. Quem não se encaixa nesse padrão, nem financeiro para andar na moda, nem físico, para atrair o olhar do sexo oposto, está à margem. A pesquisa não abordou o universo feminino, mas podemos ver pelas capas de revista que o homem ou deve se vestir de maneira impecável e na moda ou, se resolver sair sem camisa, que esteja bem malhado e com abdômen de tanquinho.

A imagem desse tal príncipe encantado é ratificada também por meio dos contos de fadas e dos desenhos animados. Neles, a mulher frágil e sofredora ganha força e beleza somente depois que encontra o homem bonito e corajoso que exterminou todo o mal da terra e a tornou feliz para todo o sempre. E essa visão aliena a mulher, que acha que só consegue ser plenamente feliz e poderosa se tiver do lado um homem visivelmente forte e com espírito protetor.

Esse homem que povoa a mente das meninhas ingênuas até existiu (acredite), mas era num tempo em que o mundo, digamos, não



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

girava tão rápido, sabe? Não acompanhava a velocidade da luz. Calma, os homens não eram feitos em formas, mas o modo de viver da sociedade era mais homogêneo, fazendo com que as diferenças entre eles não fossem tão díspares.

Tente se lembrar do tempo da sua avó. As mulheres tinham que ser prendadas (se não eram mal faladas) e entravam na adolescência tendo como hobby a preparação do enxoval. Com perfil de mulheres do lar, se casavam muito, muito cedo com um cara trabalhador que se comprometia a não deixar faltar comida na mesa. Só que hoje, como você mesma deve saber, não dá mais para se prender a esse estereótipo de vida.

Esse comportamento se intensificou ainda mais depois da liberdade feminina, movimento no qual as mulheres modernas mudaram o perfil de homem perfeito. Elas disseram adeus ao papel da esposa pudica que vivia dos afazeres de casa e que era totalmente submissa. A cada conquista a mente feminina se expande e seu senso crítico fica mais aguçado.

Elas agora trabalham tanto quanto os homens, casam-se cada vez mais tarde. Se não se sentem felizes ao lado do cara que inicialmente parecia ser o cara ideal simplesmente se separam viram mães solteiras, se for necessário. Apesar da cobrança que a sociedade faz para que se casem, preferem chegar aos 40 solteironas e cuidando de sobrinhos a se sentirem infelizes ao lado de alguém que não as completam como tanto desejam e precisam.

E isso tem mexido demais com a cabeça dos homens, que ainda não sabem como lidar com esse novo universo. O pretendente que antes tinha que garantir o sustento da casa toda e se mostrar um líder dentro de casa precisa agora saber dividir as contas, firmar uma parceria com a mulher dentro de casa, ouvir os anseios da mulher e satisfazer os desejos dela mulher na cama.

O grito de liberdade da mulher tirou o homem da zona de conforto e do papel de dominador e conquistador. Agora ele se depara com uma



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

potencial parceira que não se contenta com pouco, que idealiza um homem com muito mais talentos, tantos que fica cada vez mais difícil, quase impossível, encontrar todos em uma só pessoa.

E quem ainda não entendeu isso vai passar muito tempo se frustrando e achando que o mundo é uma porcaria, que torce contra. Hoje, minha querida, só consegue construir um relacionamento feliz quem enxerga o outro sem esse estereótipo, sem amarras, sem se prender ao príncipe que povoou os mais profundos sonhos femininos na infância e nos filmes românticos.

Quando idealizamos demais quem está à nossa frente não enxergamos sua verdadeira personalidade, não permitidos que ela se desnude para nós. Se o pretendente mostra alguma qualidade que não estava no nosso script, ótimo, é uma surpresa muito boa. Mas se ele sai da linha que traçamos, pronto: deixa de ser a pessoa dita na nossa cabeça como apta a nos fazer felizes.

O ser humano, de uma forma geral, não está preparado para se decepcionar. E para evitar esse tipo de sentimento prefere projetar determinadas características no seu ser amado a correr o risco de conhecendo-o de verdade e percebendo que ele não é quem tanto se espera. Esse é um caminho curto para a decepção.

Na busca por uma cara-metade podemos desenvolver a tristeza de acharmos que o outro chega pronto e acabado, com o objetivo de fazer exatamente tudo o que queremos, de resolver todos os nossos problemas e trazer consigo a fórmula do amor, da felicidade. Quando, na verdade, os relacionamentos nascem da troca cotidiana de vivências. À medida que as pessoas vão se conhecendo vão também se lapidando, se preparando para deixar o outro mais “adequado” para um relacionamento duradouro.

Mas, amiga, ninguém é responsável pela felicidade do outro. Esse sentimento buscado com tanto afincamento por todo ser humano já está dentro dele, basta procurar, fazê-lo aflorar. A cara-metade, a alma gêmea ou como você quiser chamar, vai se encarregar de trazer apenas um temperinho para deixar a sua vida ainda mais bacana.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Quando estamos em busca de um “parceiro para toda a vida”, achamos que o outro não pode ter defeitos, não pode nos causar um pingo de aborrecimento. Só que nesse ponto somos egoístas, pois nós também temos defeitos e, ingenuamente, achamos que o tal príncipe precisa simplesmente engoli-los, aprender a conviver com eles.

E esse comportamento é mais ou menos evidente dependendo do nosso grau de carência. Quando estamos nos sentindo muito sozinhas, ficamos menos seletivas e nos entregamos ao primeiro homem que nos diz “palavras de conforto”. Aceitamos todos os defeitos dele e nos deixamos apaixonar, mesmo que esse rapaz não tenha nada a ver com a mulher, tenha defeitos que ela abomina.

Já as mulheres que sabem lidar bem com a carência e com a ansiedade, são mais seletivas e preferem esperar alguém que se pareça mais com elas ou que tenham defeitos que elas estão dispostas a aturar, a ter que se entregar para o primeiro que se apresentar e se sentir infeliz depois que a paixão inicial for embora.

Esse comportamento é típico de uma pessoa também carente, daquelas que acha que só tem que receber carinho, em vez de olhar para dentro de si e tentar ser melhor para si mesma e, conseqüentemente, para o outro. Ninguém aguenta só dar ou só receber. Relacionamento nasce de uma troca consciente e madura. É uma via de mão dupla. Não dá para ser feliz ao lado de alguém que não retribui o amor que recebe. Chega uma hora em que a pessoa que dá além do que consegue para tentar “suprir” a demanda do outro começa a cobrar um mínimo de receptividade. E essa cobrança vem carregada de frustração. Sempre.

Achar que o outro tem um “formato” de corpo e personalidade é fechar os olhos para o mundo real, para as pessoas reais. É não entender que todo ser humano evolui – como profissional, como indivíduo – para acompanhar o mundo moderno e encontrar meios de trilhar seus próprios caminhos.

Cada um teve sua criação, seus amigos, sua formação de caráter. Foi moldado de acordo com o que viveu. Ninguém vai cair no nosso



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

colo pronto e acabado, do jeitinho que sempre sonhamos. Não se iluda! O seu príncipe vai chegar como uma pedra bruta e, aos poucos, vai se deixar conhecer e lapidar para construir uma história com você. E você, em busca de uma vida mais feliz, vai se deixar moldar também...

Mudando o modo de pensar

Um escritor francês chamado Henri-Marie Beyle, mais conhecido como Stendhal, defendia que uma paixão não nascia sem uma idealização. Ele falou bastante sobre o assunto no livro “Do Amor”, de 1822. Nele consta a teoria da cristalização, na qual a pessoa cobre de desejos o ser amado para que ele se torne perfeito aos olhos.

Stendhal comenta a história do diamante de sal, que se passou na Áustria, por volta de 1800. Ao visitar as minas de sal, o escritor se deparou com uma técnica criada pelos mineiros, que consistia em guardar galhos sem folhas e bem secos em locais de trabalho abandonados. Depois de um longo período esses galhinhos eram cobertos de cristais, em decorrência do contato deles com as águas salgadas, e ficavam parecidos com diamantes.

Com base nessa história, Stendhal fala que agimos da mesma forma quando o assunto é amor. Isso porque a paixão não nos permite, em um primeiro momento, enxergar o outro como ele realmente é, porque ele ainda é fruto de uma idealização. Mas com o tempo, o fogo da paixão se acaba (o diamante se dilui) e o que fica é o galho seco. Nessa hora, o ser amado perfeito mostra sua verdadeira face e nos causa decepção.

E é nessa fase que o amor profundo, que o relacionamento verdadeiro começa. Quando, mesmo sem a “máscara” da idealização – ou da água salinizada que transformou o galho em um ‘diamante’ – continuamos admirando aquela pessoa que está ao nosso lado, o sonho perfeito se desfaz e o amor se solidifica. Aí sim, as duas pessoas, agora com os pés no chão, pode construir uma relação sólida.

Assim, segundo Stendhal, uma pessoa apaixonada identificava todas as perfeições naquilo que ama; no entanto, a atenção desta, ainda



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

pode ser distraída, pois a alma se sacia de tudo o que é uniforme, até mesmo da felicidade perfeita. Neste trecho o autor nos mostra como, em Salzburgo, na Áustria, quando alguém lançava na mina de sal abandonada pelo inverno um pequeno galho seco, ao passar de algum tempo, poderia vir buscar um lindo ‘brilhante’ no lugar daquele dado o efeito do contínuo depósito dos cristais de cloreto de sódio sobre aquela pequenina madeira sem vida. Segundo ele essa é a primeira cristalização que ocorre nos relacionamentos amorosos que se dá por ocasião de quando conhecemos as pessoas e de nos apaixonarmos por essas. Nossa imaginação que produz “cristais” lindos. Quando uma relação se inicia, toda a energia despertada por ela, inevitavelmente, leva os parceiros às alturas. Por isso, é um grande elogio às duas pessoas envolvidas, que se tornam mais belas e atraentes quando estão apaixonadas. Assim, a tendência do apaixonado de idealizar o ser amado, imaginando-o mais belo e nobre do que qualquer outro ser humano que é a base do processo stendheliano da cristalização. Assim, podemos estar apaixonados de uma pessoa que não existe realmente, a não ser em nossa cabeça. Quando a relação acaba, quebram-se os cristais e começamos a nos deparar com aquela rama seca que na verdade sempre existiu. Somos seduzidos por nós mesmos quando fazemos nossas fantasias. Principalmente em casos de relacionamentos, quando nos idealizamos nas pessoas, iludindo-nos. Nossas expectativas acerca do comportamento alheio e da natureza da outra pessoa distorcem a realidade de tal forma que assim passamos a enxergar a pessoa bem melhor do que ela realmente é. Bom, se normalmente as pessoas, sobretudo, nos primeiros encontros enfatizam suas qualidades e escondem suas falhas, com a combinação do fator distorção pró-pessoa na qual diretamente contribuímos temos aqui a fórmula do príncipe encantado ou da princesa encantada. Afinal, com uma infalível combinação desses dois elementos quem resistiria ao seu arrebatante produto? Quem quer seduzir vai mostrar o que existe de “bom” naquilo proposto que acompanhado de “omissão” dos elementos negativos que podem inclusive negar o que se fala/apresenta, faz com que o seduzido torne-se presa de um sentimento manipulado. E é exatamente isso que acontece com a pessoa pela qual nos apaixonamos no interior de nossas mentes. Depois de descoberto, pode ser tarde.



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

Contudo, devemos nos lembrar que no fundo quem são essas pessoas as quais depositamos nossas melhores expectativas? São meramente galhos secos com muito pouca diferença umas das outras (em outras palavras, só mudam de endereço e o mal que nos causam) a exemplo dos galhos que Stendhal passou muito tempo observando.

O segundo e mais importante modelo de cristalização proposto pelo romancista é mais traiçoeira e ocorre bem mais posteriormente. Instala-se naquele momento quando uma ligeira dúvida vai se infiltrando (falaremos mais sobre isso no capítulo intitulado: ‘A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos’ e mais especificamente, quando for abordada a questão das triangulações) e produz um desassossego cada vez mais forte na pessoa. Após a primeira cristalização, a dúvida e a apreensão insinuam-se cumulativamente, levando-se em consideração que o homem não tem certeza se é capaz de atrair a mulher e fazê-la amá-lo de verdade, ao passo que a mulher duvida da sinceridade, se é digno de sua confiança, talvez interessado apenas em sexo e que irá deixá-la rapidamente. Encontros e desencontro. Passa-se então para a próxima etapa: exigem-se provas renovadas do amor.

Em suma, para Stendhal, a fantasia e a admiração são a essência do amor. Apaixonamos por deuses e deuses de nossa criação aos quais admirados, nunca vistos com clareza. Sequer conhecemos as forças que nos impelem para eles, mas sempre estamos predispostos a amá-los.

A caminho da desidealização amorosa

Tomando como base a história do escritor francês, podemos dizer que o primeiro passo para quem quer viver além de paixão e fazer o amor nascer e durar é tirar a venda dos olhos e deixar o outro mostrar sua personalidade como ela é e não como queremos que ela seja. A gente tem mania de fazer uma listinha, decorá-la e depois sair por aí tentando encaixá-las nos homens que encontramos pelo caminho da vida.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Sinto lhe dizer, mas essa lista dificilmente vai cair como uma luva em alguém. Isso porque você vai se prender tanto a estas qualidades que estabeleceu na sua cabeça que não dará oportunidade de qualquer pessoa se aproximar e pelo menos tentar lhe fazer feliz como você tanto quer.

E creia: ninguém gosta de viver moldado o tempo todo, sem espontaneidade, sem o direito de ir e vir. Não há relação que perdue diante de tanta expectativa e regras. Já parou para pensar nisso? Às vezes a mulher sufoca tanto o homem que quer ficar ao seu lado dela que contribui para que ele se afaste dela, negando o carinho que ela precisa, mas não faz por merecer.

E sabe por que ela não merece? Porque não permite que o homem lhe dê carinho à sua maneira, que use os artifícios que conheceu ao longo da vida e que julga serem prudentes para satisfazê-la. Não se deixa ser surpreendida. Só que é justamente nas surpresas que o amor acontece.

Em certos casos a mulher não deixa o homem ser como é por medo de se decepcionar, de ver seu castelinho encantado ruir ao descobrir que ele não está nos moldes que ela criou (voltamos à questão da infância, da idealização, da listinha). Assim, para evitar “sustos” ela toma a frente de tudo. Só ela liga, só ela toma as iniciativas pela a relação, só ela vigia, só ela luta, não dando espaço para o outro construir seus próprios caminhos para chegar até esta mulher. Sem autonomia para trabalhar, qualquer pretendente desiste e foge.

Quem quer se relacionar não pode ter medo de perder. Aquela ideia de que é necessário deixar livre aquele que se deseja para que ele possa ter o direito de escolher se quer vir até você ou não é a mais certa e a mais difícil de colocar em prática. E eu vou lhe dizer: eu, em um momento de raiva, resolvi fazer isso e o resultado foi o que eu menos esperava.

Eu sufocava um cara que eu estava interessada. Eu sempre tomava a iniciativa de ligar, ligava duas, três vezes por semana. Contava



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

um monte de histórias e ele se mantinha monossilábico. Um dia ele me disse coisas que me entristeceram, pois eu imaginava que estava dando o meu melhor. Disse que eu o sufocava, havia entrado na vida dele sem perguntar nada. Aí eu resolvi que não ia ligar mais. Depois de algumas horas pensando no que havia ouvido, eu me dei conta que aquelas palavras me fizeram crescer, mas como não era o que queria ouvir, fiquei chateada. E tomei a decisão de não ligar para ele por algum tempo.

Passaram-se dois dias e o meu telefone não tocou. Jurei para mim mesma que se ele não ligasse no terceiro dia eu ia ligar e dizer tudo o que estava entalado na minha garganta, toda a mágoa que ele me fez sentir num primeiro momento. Para minha surpresa, no terceiro dia ele me ligou como se nada tivesse acontecido. Resolvi não cobrá-lo, para ver até onde as coisas iam, e tivemos um papo super produtivo, daqueles que a gente nunca tinha emplacado antes. Foi aí que entendi o quanto a liberdade do outro é preciosa e benéfica, o quanto esse gesto imprescindível é necessário para o outro se sentir à vontade.

Confesso que tive medo de que ele não ligasse mais, mas estava tão chateada que foi a raiva que impulsionou a não manter aquela postura de mulher carente e possessiva, que mendigava a atenção dele. Mas o resultado foi tão positivo que valeu a pena o esforço, valeu controlar a ansiedade que me fazia tão mal...

Então, leitora, tente fazer isso também. Dê liberdade para o outro viver, tomar a decisão de querer ou não te ligar, de querer ou não saber como foi o seu dia. A mulher tenta driblar a insegurança tomando as rédeas da situação, controlando os sentimentos e passos do outro para evitar qualquer tipo de sofrimento.

É por meio dessas atitudes que a gente vence o desejo de moldar o outro no estereótipo que criamos. E nessa fase em que as pessoas estão se conhecendo é preciso caminhar com cautela, sem muitas expectativas. Se ele não ligar, vai doer, com certeza, mas é melhor doer agora do que depois que a paixão já tomou conta de você. Aí a dor é intensa. E você não vai poder culpar ninguém, pois foi você que



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

não teve autocuidado lá no começo e deixou que as coisas chegassem a esse ponto.

É isso mesmo. No começo de um relacionamento as pessoas precisam se preservar para não sofrer à toa, não tirar os pés do chão, achando que está vivendo um conto de fadas. Príncipes como os dos filmes e dos livros não existem. Podem ser parecidos, ter uma ou outra qualidade, mas igualzinho, não. A palavra de ordem é calma, calma regada a muito amor próprio e zelo.

Querer que um relacionamento dê certo é o sonho de qualquer pessoa, mas a pressa não vai ajudar a resolver este problema. Ela é sinônimo de ansiedade excessiva e, traz como consequência, relações efêmeras e movidas pela paixão.

Desprenda-se de todos os seus estereótipos e comece a ouvir mais o outro, a observar. E não vá achando que só ele tem defeitos. E muito menos que ele é um poço de virtudes. Você também tem os seus e certamente muitos deles não vão agradar o seu pretendente.

Também não evite pequenas discussões. Elas certamente ajudarão a moldar a relação que está nascendo. Lapidação dói. Muito. Mas sem ela não existiriam pessoas melhores, nem para elas mesmas e nem para seus companheiros. Lembra-se dos diamantes de sal, citados anteriormente? Esses pequenos ajustes vindos em formas de longas conversas e discussões ajudam a arrancar aquelas pedrinhas brilhantes que escondem o verdadeiro ser amado. Aquelas pedrinhas que são alimentadas pela paixão vão caindo, nos deixando enxergar a verdadeira beleza dos galhos secos.

Diálogo: mais uma arma contra a idealização

Quando falamos em idealização, não podemos nos limitar apenas à lista de qualidades que uma pessoa precisa ter para que nos apaixonemos por ela. Precisamos ter a consciência de que, em muitos casos, o idealizador monta em sua cabeça a estrutura completa de um relacionamento feliz. Há quem já tenha esquematizado como serão os



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

filhos, detalhes do dia a dia da família que deseja criar e a forma como vai superar determinados desafios.

Planejar é, sim, necessário e faz parte da vida de qualquer ser humano. Sem essa etapa muitos dos nossos sonhos não saem do papel. No amor também é assim, mas com uma diferença: temos apenas uma ideia do que queremos. Quantos filhos pretendemos criar, o que esperamos da pessoa que estará ao nosso lado e de que forma vamos sustentar essa família. Como disse, é apenas uma ideia, não uma regra que deve ser seguida custe o que custar.

E essa visão limitada de amor passa a perder força à medida que os sintomas da paixão também perdem força, nos permitindo colocar os pés no chão, tirar a venda dos olhos e perceber que o outro não é a cara do Brad Pitt e que não é perfeito como nos desenhos da Disney. E quando isso acontece, é hora de incluir no dia a dia atitudes mais racionais, como um bom diálogo, por exemplo.

Isso porque uma vida a dois não se sustenta apenas com beijos, abraços, tesão e sexo. Com o tempo, os traços físicos que inicialmente nos chamaram atenção naquela pessoa sofrerão com a força do tempo e apenas sobreviverão de maneira mais intensa o companheirismo e a amizade que se fortalece por meio de palavras e gestos. Se você não está pronta para conversar racionalmente com seu parceiro, com o intuito de conhecê-lo, sinto lhe informar que você não está pronta para viver um relacionamento.

É fato: no começo de uma vida a dois o que menos existe é a conversa bem conduzida. A paixão é tão avassaladora, nos dá asas tão grandes, que nem sempre temos disposição para dar menos atenção aos suspiros e colocar o pé no chão para conhecer/investigar a pessoa que nos causa tanto frisson. O que importa é sentir o calor do corpo dele ser amado, ouvir o ruído do sorriso dele, a maciez do cabelo, ficar horas contemplando cada partezinha do corpo dessa “alma gêmea”.

Só que a paixão se esvai em meses, anos talvez. E a pessoa à nossa frente passa a não ser tão perfeita quanto antes e os defeitos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

chegam até mesmo a causar certo desânimo. E nessa hora é preciso aprender a falar. Sem a nuvem da paixão pairando na nossa cabeça fica mais fácil superar a imagem que projetamos nessa pessoa, que parecia um príncipe saído dos contos de fadas, mas que agora mostrou que arrota na mesa, fala alto e tem chulé.

Por meio das boas conversas descontraídas e muita observação nós conhecemos melhor o outro, sua história e seus anseios. Começamos a desmitificar a imagem que inicialmente nos fez desejar aquela pessoa, percebemos onde realmente estamos pisando e se queremos continuar seguindo esse caminho. É hora de usarmos de cautela (olha ela aí de novo!) e maturidade para entender melhor os defeitos do parceiro e até que ponto eles são fáceis de aturar e administrar.

Este momento também é importante para você se deixar ser avaliada, ser elogiada e criticada pelo parceiro, ver até que ponto o outro também a idealizou. Ele tem o mesmo direito de lhe interrogar para conhecer melhor os seus defeitos e saber se ele também está disposto a aceitá-los e administrá-los neste novo passo que a relação que está se solidificando. É uma troca que, quando saudável, amadurece a relação.

Por meio de um bom diálogo usamos o outro para olharmos para nós mesmos. Ou seja, damos a liberdade para o outro apontar os defeitos que nem sempre enxergamos – ou nem sabíamos que existiam – e fazer de nós pessoas e amantes melhores.

Quando abrimos nosso coração e falamos da nossa vida para alguém sem rodeios, principalmente se gostamos dessa pessoa e a queremos ao nosso lado, deixamos que ela “percorra” nossa história em busca de pontos bons e ruins que possam tornar o relacionamento que está sendo construído mais sólido. A partir do momento em que o outro aponta os pontos bons de nossa personalidade, passamos a nos policiar para torná-los cada vez mais constantes. E se são ruins conversamos com o nosso parceiro, na esperança de entendê-los e amenizá-los para tornar a vida do outro mais branda e feliz ao nosso lado.



Capítulo 2 - Idealização: o caminho mais curto para a decepção

Parece simples, né? Mas não é. Essa etapa muitas vezes é árdua para pessoas que não estão acostumadas a falar delas mesmas, a jogar no lixo a idealização que torna as relações e as pessoas tão irrealis. Acredite que o diálogo e a liberdade concedida ao outro são bons caminhos para evitar que aquela imagem projetada do outro atrapalhe a construção de uma vida dois que pode dar certo.

Felicidade: um quebra-cabeça cheio de ilusões e desilusões

As voltas que o mundo deu e ainda dá serviram para que homens e mulheres parassem e repensassem sobre suas próprias vidas e sobre o perfil que a alma gêmea deve ter. O nível de exigência está cada vez maior e o grau de descontentamento também. E a cada desilusão é preciso parar e pensar se o interesse pelo outro foi fruto de uma iniciativa racional ou de uma idealização.

Será que o nosso nível de exigência não está passando dos limites? As decepções que rondam alguns dos nossos relacionamentos precisam nos fazer crescer e nos tornar pessoas mais seletivas, mais autovalorizadas. A cada tombo ficamos mais calejadas e mais receosas de perder tempo com quem não quer perder tempo com a gente. E, se mesmo assim, nos decepcionarmos, teremos mais facilidade para superar a dor.

Contra a idealização que nos leva à frustração, os possíveis remédios são leveza e pé no chão. Ou seja, comece a enxergar a vida a dois com mais simplicidade e de maneira racional. Só descobre o que é esse tal de relacionamento sólido e verdadeiro quem se permite vivê-lo com todas as dores e delícias quem vem com ele e antes dele. Quem está disposto a cair, se machucar e chorar, mas sem perder a esperança de que a felicidade sorri para todo mundo.

Ao contrário da vida real, a idealização não traz dor e tem soluções rápidas para qualquer tipo de problema que, possivelmente, já faz parte da história que criamos em nossa cabeça. E tem muita gente que, após sofrer uma desilusão, se deu a chance de enxergar o outro como ele realmente era – e não como queria que fosse – e agradeceu a Deus por aquele relacionamento não ter durado. Isso é muito comum.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Então feche o livro de contos de fadas e inicie um processo de autoconhecimento. Procure saber o que você realmente quer e o que não quer, estabeleça quais tipos de defeitos está disposta a aturar e quais situações vai se permitir passar. Esse filtro, bem diferente de uma idealização, funciona como uma proteção, uma forma de você não perder tempo com pessoas e situações que não ajudar você a alcançar o objetivo de viver um relacionamento firme.

A mulher hoje tem um arsenal para buscar o temperinho que vai tornar sua felicidade mais ampla. Só precisa saber usar, de forma que não magoe a si mesma e nem quem quer se aproximar. Se quiser mesmo construir uma história de amor legal, deve parar de achar que já conhece o outro e passar a se conhecer e saber o que quer e como quer. Só depois se mostre disponível para viver uma vida a dois. Quem cuida da autoestima e conhece os próprios limites cai com menos facilidade em armadilhas e trilha com mais sucesso os caminhos para encontrar um grande amor.

Referência

STENDHAL. **Do amor**. 2.ed. Tradução de R. L. Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 1999.



Capítulo 3

As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas e outras variáveis no durante e no depois das relações afetivo-sexuais.

Cristiane Bassi Raimundo

*“Depois de varar madrugada,
Esperando por nada
De arrastar-me no chão
Em vão
Tu me viraste as costas
Não me deu as respostas
Que eu preciso escutar”
(Marisa Monte)
Música: “Depois”*

Escrito por Eleanor Emily Hodgman Porter (1868 – 1920), a priori despreziosamente intitulado “Pollyanna”, o best-seller de 1912, um clássico da literatura infanto-juvenil é uma obra universal, e muitas gerações a têm lido com emoção. A obra conta a estória num cenário entre a 1ª e 2ª Guerras Mundiais de uma menina de 11 anos, filha de um missionário pobre que após ficar órfã vai morar em outra cidade com uma tia rica, rígida e severa, à qual não conhecia previamente. Pollyanna ensina às pessoas o “Jogo do contente” que havia aprendido com seu pai a partir do dia em que esperava ganhar uma boneca “dos céus” figurativamente, o que seria um presente inusitado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O chamado “Jogo do contente” foi uma forma de seu pai orientá-la para que, durante toda sua vida, ela se contentasse com tudo que viesse a ela, satisfazendo-se e sentindo-se “feliz”. A figura humana da menina Pollyanna sensibiliza pelo o otimismo, pelo o amor, pela a bondade e pela a pureza de sentimentos. Segundo o que narra Porter, os Estados Unidos arremessavam do ar diversos barris com alimentos e objetos os quais poderiam ser úteis aos soldados feridos pela Guerra. Na ocasião do Natal, ao se deparar com um desses barris e ansiosa por receber a tão sonhada boneca que nunca chegava, eis que ela o abre e se depara com um par de muletas. Frente à sua inicial frustração, seu pai explicou que não existia nada que não pudesse, ao vermos num presente qualquer coisa capaz de nos fazer contentes, e ela então ficou contente por ser sã e nunca precisar fazer uso de muletas. E depois desse dia, criou o jogo de procurar em tudo que houvesse ou ocorresse, alguma coisa que a fizesse contente, e isto também ensinava sempre que encontrava alguém triste, aborrecido ou mal-humorado. Pollyanna dizia que muitas vezes brincava o jogo do contente sem pensar, que ficava muito acostumada a brincar sem saber. Acreditava que em tudo sempre haveria alguma coisa capaz de deixar as pessoas alegres e que a questão era somente descobri-la.

Note-se que Pollyanna não assumia uma postura de resignação, mas de um otimismo puro, tentando fazer com que tudo melhorasse. Nada mais belo do que um discurso otimista e lúdico perante a vida para que acreditemos que todas as nossas experiências possam ser convertidas numa visão simples e “feliz”. Mas o que pensar quando essa visão tão pura está intimamente ligada ao sentimento amoroso e que implica diretamente na relação entre duas pessoas? Como ocorre essa interação entre dois seres humanos que buscam vivenciar uma história de amor? Cada um com suas expectativas, motivos e interesses?

Gostaria de traçar um paralelo entre estória de Pollyanna e à história de Anne Frank, esta registrada na obra “O Diário de Anne Frank”, por algumas similaridades. Antes disto, nos cabe jamais desmerecermos o legado deixado por ambas as obras e outras aqui citadas em todas as suas formas, ao contrário, todas elas deixaram



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

contribuições literárias históricas extremamente importantes para a humanidade, com exemplos de vida, sejam reais ou fictícios. Aqui tais obras nos referenciam por contribuírem como analogias exclusivamente para as questões afetivas servindo às pessoas com dificuldades de relacionarem-se afetivamente de forma sadia.

Concluídas as observações acima, voltamos à obra “O Diário de Anne Frank, o cenário é a 2ª Guerra Mundial, entre os anos de 1942 e 1944, a garota de 13 anos Anne Frank, falecida aos 16, descreve em seu diário toda sua história e a tensão que a família Frank sofreu durante tal Guerra. Deportados para os campos de concentração, atormentados pelo silêncio e pelo medo gerado pelo Nazismo, Anne Frank relata a superação da família e sua pessoal na tentativa de manutenção de uma visão otimista sobre todos os horrores vivenciados, ou seja, por uma prática similar ao “Jogo do contente” pollyanesco.

Coincidentemente nos deparamos com duas jovens, suas experiências ligadas a Guerras, sua forma otimista e submissa de vida e seus relacionamentos, sempre buscando a sobrevivência ou a pseudofelicidade, nada mais que um grande paradigma. O “Jogo do contente” não era um simples jogo, de tabuleiro ou qual videogame, mas um jogo com o pensamento: ver sempre o lado positivo das coisas, dos fatos, e não ater-se ao lado ruim, desesperançado, aquele que nos tira da chamada “zona de conforto emocional”.

Algo que num primeiro olhar aparenta uma grande expectativa de felicidade e de realização, já que inspira o amor doador, puro e sincero, a percepção do mundo como um lindo campo de realizações, resignações e as dificuldades potenciais sendo enfrentadas como um ganho na visão “Pollyanesca” ou “Frankesca” pode esconder em seu íntimo uma perspectiva de dor e profundo sofrimento, especialmente quando uma só pessoa na relação amorosa acredita e aceita viver seu relacionamento amoroso como Pollyanna ou Anne Frank. Para a Psicologia o “sempre feliz” revela a incapacidade do ser humano de entrar em contato com a dor e a realidade, impedindo o desenvolvimento maduro, que necessariamente acontece depois de uma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

fase depressiva (leia-se: fase necessária para elaborar as diversas perdas pelas quais passamos na vida).

Psicopatas do Coração, Don Juans e suas relações com Pollyannas e Anne Franks

A maioria das pessoas que incorporam a visão de que o mundo é belo em todas as experiências da vida sejam elas familiares, profissionais, de amizade ou amorosas, tendem a ter uma personalidade sensível, frágil, submissa, características especialmente inspiradoras para pessoas que têm pontos de vista extremos sobre as relações, encarando-as exclusivamente como potenciais para relações “ganha-ganha”, muitas conceituadas como “psicopatas do coração” termo concebido por Oliveira (2012).

Oliveira (2012) afirma ainda que todas as pessoas possuem um lado bom e um lado mau, ou seja, diz que ninguém que esteja neste planeta é só bom ou só mau. A diferença entre as pessoas “boas” e as pessoas “más” é que as boas conseguem controlar seu lado obscuro, enquanto as más não o controlam. As pessoas más não têm controle de seu lado obscuro, no entanto controlam seu lado positivo não deixando que o mesmo venha à tona nas relações. As pessoas boas, a exemplo das personagens literárias Pollyanna e Anne Frank têm o seu lado luz descontrolado e derramam sua generosidade sobre as demais pessoas também de forma desequilibrada, dando muito mais de si, como enfatiza Oliveira (2012).

Podemos concluir que ser mal não é bom, porém ser bom ao extremo também não o é, pois também denota desequilíbrio e uma personalidade artificial. Para que uma relação amorosa seja bem sucedida, certamente o equilíbrio entre as partes boa e má é o melhor caminho, cada um dos pares em sintonia com seus dois lados e integrados entre si. Ainda segundo Oliveira (2012), os psicopatas do coração são predadores e usam os relacionamentos amorosos e as relações sexuais para iludir, enganar, usurpar e destruir aquela pessoa que está com eles, são considerados como verdadeiros assassinos do coração e da alma, sugando profundamente sua “presa” até que esta deixe de ser quem é.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

A tendência do psicopata do coração é aniquilar as emoções de seus alvos, geralmente bem mais do que um ao mesmo tempo, sendo que sempre procuram justificar suas traições, golpes financeiros, jogos e agressões emocionais, também físicas e humilhações a tal ponto que passa a se posicionar como a vítima da vítima, a qual, fragilizada por seu perfil, passa a acreditar ser realmente a vilã da relação.

Aqui não nos cabe aprofundar o perfil deste verdadeiro “predador de gente”, suas origens e motivos, certamente justificáveis e patológicos, aqui nos cabe compreender o papel importante que este perfil exerce sobre os perfis fracos e resignados. Ora, um perfil naturalmente submisso é o alvo ideal para um psicopata do coração, o encaixe perfeito para o par: aniquilador e aniquilado, destruidor e destruído, vitorioso e fracassado, traidor e traído, “feliz” e infeliz...

Ainda considerando o jogo da sedução feita pelo psicopata do amor, encontramos em “O Donjuanismo do Novo Milênio”, texto de Almeida (2008), uma profunda análise do que seria o comportamento essencialmente masculino de compulsão para a sedução. Neste texto, a dinâmica compreendida pelo autor como “Donjuanismo” caracteriza-se por assemelhar-se ao comportamento da estória daquele que se consagrou um mito da literatura mundial: Don Juan. Suas atitudes sempre indicaram a compulsão pela sedução de diversas mulheres, tendo colecionado seguidores pelo mundo afora.

Segundo Almeida (2008) os *Don Juans* da atualidade em muito se assemelham ao da ficção: são pessoas que precisam seduzir todo o tempo. Então, dá-se o nome de donjuanismo a pessoas que necessitam seduzir constantemente, que aparentemente se enamoram da pessoa resistente, mas, uma vez conquistada, abandonam-nas. E, Almeida (2008) complementa ainda: “As pessoas com esta dinâmica afetiva não conseguem ficar apegadas a uma determinada pessoa, partindo logo em busca de novas conquistas” (p. 3). Tanto o perfil do psicopata do amor como do portador de “donjuanismo” configuram-se verdadeiras armadilhas para as pessoas com perfil submisso e resignado, já que são alvos preferidos dos primeiros para “jogarem seu jogo” até que o mesmo perca o sentido.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Já os perfis “Pollyanna” ou “Frankeanna” podem ter origem nas relações da infância, especificamente quando os pais não são capazes de construir vínculos seguros com seus filhos e ou pais com senso crítico exacerbado e reforçador da baixa autoestima dos filhos, que podem crescer e se transformarem em pessoas inseguras.

Dessa carência afetiva pode resultar uma influência, sutil ou mais ostensiva, nas atitudes e nos afetos que leva os filhos, já na idade adulta, olharem para outras pessoas como potenciais cuidadores, potenciais substitutos do amor que ficou por receber e por isto se posicionam como submissos em suas relações, não se julgando merecedores de um amor igualitário e assumindo o papel de meros servidores. Seja qual for a origem do papel de Pollyanna ou de Anne Frank, o sofrimento emocional é desconhecido num primeiro instante por uma relação alicerçada na ilusão.

Quem imita quem: a vida à arte ou o seu inverso?

Na vida real a dinâmica é bem diferente do “Jogo do contente”.

Referência mais marcante e foco de estudos, a estória de Pollyanna inspirou estudiosos que a denominaram “Síndrome de Pollyanna” que nada mais é que a fuga da realidade, na medida em que o mundo não é tão “cor de rosa” assim, como Pollyanna vê, em suas ações e enfrentamentos com a vida. Algumas pessoas com esse perfil enxergam o mundo, e no seu emaranhado de situações e de emoções, agem ingenuamente e inconsequentemente. Criam uma realidade distorcida e vivem a sua “brincadeira”, arrastando consigo um batalhão de admiradores, também ingênuos, ou interesseiros aproveitadores.

Não precisamos ser pessimistas, mas podemos caminhar com os pés no chão, de forma a construirmos uma vida realisticamente feliz, uma sociedade mais justa e um mundo melhor. A vida de Pollyanna, quando excede a estória e é transportada para nossa realidade, nos estimula a colocarmos máscaras e assumirmos falsos papéis. A enganarmos nós mesmos e iludirmos as pessoas. A não mostrarmos quão belos somos e a perdermos oportunidades únicas. A



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

trocarmos a vida pelo conto. A deixarmos pessoas e buscarmos personagens... sempre felizes... vítimas felizes da própria ilusão que criam.

O “Jogo do contente” consiste em encontrar razões alienantes da realidade imediata para falsamente ficar contente em qualquer situação, algo que não parece tão normal, como bem enfatiza Frejat “rir é bom, mas que rir de tudo é desespero”, um dos autores da música “Amor pra Recomeçar”. Numa relação amorosa, na qual se apresenta uma pessoa com o perfil de Pollyanna ou Anne Frank e outra com o perfil de “Psicopata do Coração” ou “Don Juan”, mais comum surgidos em mulheres e homens respectivamente, acaba-se inevitavelmente por se instalar um conflito de interesses prejudicial, sobretudo, às vítimas de tal assimetria.

Ora, a dinâmica de uma relação que, aparentemente representa um “casal perfeito” acaba por satisfazer aos anseios de apenas uma parte em detrimento da postura “tudo bem” da outra que, por sua vez, num primeiro momento, ou até mesmo até a posteridade, renuncia a si mesma por conta das necessidades de dominação da outra parte. Nas relações amorosas com esse que podemos chamar “desequilíbrio” a pessoa submissa vive uma fantasia que se desempenhará, e o ruir será dolorido, ou pode viver na fantasia, na alienação; ocorre, portanto, uma desintegração emocional.

Pelo acúmulo de frustrações e pelo distanciamento da realidade a pessoa perde seu tempo devido à ausência de relações verdadeiras e pelo inconveniente de não amadurecer, e gera a perda de vida! E, geralmente, Imbuída de uma absoluta má fé, a parte dominante faz uso da parte “pura”; com isso, depara-se com uma balança bastante pesada apenas para um lado, na qual dois pesos e várias medidas sempre beneficiarão o (a) parceiro (a) manipulador (a).

Com o passar do tempo, conforme aponta a maioria das relações que jaz sob essa configuração, ainda que alguns acreditem que seja possível ser feliz assim, uma das partes fatalmente interrompe o ciclo dessas relações fadando o relacionamento amoroso, considerado muitas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

vezes pela a ‘vítima’ tal qual um ‘mar de rosas’ ao seu fim. Esse fim pode aparecer sob duas óticas: a do manipulador, que pode simplesmente deixar este “brinquedo” de lado, descartando-o por se tornar desinteressante para si, seguindo em busca de outro alvo e repetindo seus comportamentos. A segunda ótica, aqui muito mais saudável e promissora, refere-se ao despertar do manipulado que pode passar a reconfigurar sua vida e suas relações, numa redescoberta de si mesmo na busca, primeiramente da verdadeira realização consigo mesmo, quiçá também afetiva.

Traçando um paralelo entre perfis “Pollyanna” e “Anne Frank” e a ótica de Maslow

O psicólogo norte-americano Abraham Maslow (1908-1970) desenvolveu a “Hierarquia das Necessidades”. A partir de 1935, Maslow começou a desenvolver estudos sobre motivação e, a partir daí, os transformou, juntamente com as necessidades humanas, no formato de uma pirâmide. Trata-se de uma hierarquia de necessidades expressa no desenho de uma pirâmide por um conjunto de cinco necessidades humanas, a saber: Fisiológicas (básicas) representadas por: sono, sexo, fome, abrigo e excreção, compondo a base da pirâmide. Desta base para o topo, num segundo nível aparecem as necessidades de Segurança: desde a segurança do lar, do emprego e de vida. Logo a seguir aparecem as necessidades sociais ou de amor, que envolvem: pertencer a um grupo, afeto, afeição. No próximo estágio da pirâmide, rumo a seu topo, surgem as necessidades de estima, representadas pelo reconhecimento dos outros e nosso próprio por nossas capacidades profissionais e pessoais. No topo da pirâmide surge a necessidade de autorrealização, representada pela coerência entre o que a pessoa quer ser e o que ela realmente é.

Embora alvo de elogios e de críticas, aspectos defendidos por Maslow sobre a dinâmica contínua da pirâmide de necessidades humanas podem ser alinhados aos perfis “Pollyanna” e “Anne Frank”. Podemos inferir que estes perfis navegam de forma patológica pelas necessidades fortes de segurança. O sentimento de vazio experimentado por estas pessoas, ainda encontrando-se num estágio primário



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

vislumbrando obterem segurança e aprovação sobre seus atos, se colocam ainda muito distantes dos estágios superiores da pirâmide nos níveis estima e autorrealização, estes bastante comprometidos. Somente através do trabalho psicoterápico o indivíduo caracterizado pelas síndromes de Pollyanna e Anne Frank poderá ser estimulado a refletir sobre seu real papel numa relação afetiva e incentivado a galgar os próximos estágios da pirâmide, especialmente no que se refere à autoestima e a autorrealização, alcançando a plenitude se seu “Ser” ao (re) encontrar-se consigo mesmo, frente a frente com sua verdadeira identidade com total ausência de conflitos internos. Resumidamente, sendo uma pessoa feliz.

O desafio da resiliência

A necessidade de se reinventar, de reconstruir e de renascer será um desafio, um grande e resiliente desafio para o perfil de Pollyanna ou de Anne Frank. A palavra resiliência, do Inglês *resiliense* e do latim *resilire* que significa recusar, voltar atrás, conceito originário e emprestado da Química aos estudiosos do comportamento humano e significa a capacidade dos materiais de resistirem a choques ou deformações.

No sentido do comportamento humano a Resiliência é concebida como a capacidade de se superar, de recuperar-se nas adversidades ultrapassando limites, de voltar ao momento anterior aos problemas surgidos, de superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas – choques, stress, etc. – sem entrar em surto psicológico. A resiliência é um atributo da personalidade que pode ser aprendido. Há muito tempo a ciência vem investigando sobre a capacidade de algumas pessoas superarem seus problemas mais facilmente do que outras, comparando-as às que ficam reféns de suas angústias.

Os pesquisadores procuram responder a tais indagações sobre a resiliência através de algumas ciências, como por exemplo:

- A Biologia, que defende o potencial genético que contribui para que a pessoa tenha tal resistência aos problemas;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- A Psicologia, que valoriza as relações familiares na infância como prováveis primeiros modelos de resiliência;
- A Sociologia, que contribui com os reflexos da sociedade de da cultura nas quais o resiliente vive;
- A Teologia, que ajuda na reflexão de que o sofrimento é necessário e que a Sagrada Escritura prega o “dar a outra face”.

A American Psychological Association define resiliência como o “processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental e ajustamento a demandas externas e internas” (APA 2010, p. 809). Sabbag (2012) a define como: “competência de indivíduos ou organizações que fortalece, permite enfrentar e até aprender com adversidades e desafios. É uma competência porque pode ser aprimorada: reúne consciência, atitudes e habilidades ativadas nos processos de enfrentamento de situações em todos os campos da vida”. Do mesmo modo que em indivíduos, organizações também apresentam competência semelhante. Job (2003), que estudou a resiliência em organizações, argumenta que a resiliência se trata de uma tomada de decisão quando alguém depara com um contexto entre a tensão do ambiente e a vontade de vencer. Essas decisões propiciam forças na pessoa para enfrentar a adversidade. Assim entendido, pode-se considerar que a resiliência é uma combinação de fatores que propiciam ao ser humano condições para enfrentar e superar problemas e adversidades.

Sair-se bem de uma relação não saudável é praticar a resiliência e a superação, até porque o desenvolvimento da resiliência começa por aceitar o desafio de reconhecer a existência do problema e de também se perceber que existem soluções. E como bem definido pela Psicologia, praticar a resiliência é “dar a volta por cima”. O que dizer do fim de algo que aparentemente não existiu? A sombra da sombra antes alimentada por ilusões, agora se configura num vazio para ambas as partes? Podemos concluir que pode ser ainda mais fácil exercitar a resiliência?



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

O “depois” e suas reconfigurações

O *depois*, aquele que do latim significa “de” + “post”, e em Português: mais tarde ou em outra oportunidade é o desfecho que acontece quando uma relação se dissolve, e que bom que o desenrolar acaba com a possibilidade de outra oportunidade. Mas será tão simples assim?

A superação de feridas emocionais que uma relação considerada ilusória, parcial e doentia provoca depende muito mais dos esforços da personalidade “Pollyanna” ou “Frankeanna” do que propriamente de sua sorte ou de seu destino, como quando com esse pensamento essa pessoa se inspirava a idealisticamente vivenciar a relação. Todas as inseguranças provenientes da infância, a genética e a influência ambiental reforçam as percepções de mundo e a atitude submissa de pessoas que muitas vezes passam longos períodos à mercê de manipuladores sem muitas vezes perceberem isto durante anos, até mesmo a vida inteira.

Os comportamentos femininos ao longo dos anos, reforçados por uma sociedade machista tornaram confortáveis aos homens a atitude de dominação sobre o universo feminino que se apresenta ainda hoje no mundo moderno, subliminarmente exposto a atitudes de infidelidade, manipulação, prevalência de atividades do casal segundo as vontades dos homens, dentre outros comportamentos hoje considerados aceitáveis por muitos. E é em razão deste cenário que, tão desgastante como a insatisfação e o vazio de uma relação amorosa no durante, que o depois ocorre com o peso de todas as experiências passadas, sociais e emocionais.

São muitas as perdas geradas por uma postura submissa nas relações afetivas. O tempo transcorrido entre as experiências acumuladas de resignação, a falta de sentido para a vida com o vazio dessa “doação emocional” e também a necessidade de ressignificação impactam diretamente na autoestima e nos resultados em todos os campos da vida. Surge neste momento uma forte necessidade de a pessoa apaixonar ou reapaixonar-se por si mesma, resgatar ou reinventar



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

seus valores pessoais gerando comportamentos, opiniões e sensações novas, mais legítimas e compatíveis com seu “Eu”. É um trabalho árduo de reconstrução emocional, uma verdadeira atitude de coragem, especialmente para que as pessoas ao redor do submisso não percebam esta fragilidade a fim de que seus demais papéis sejam eles profissionais, familiares, amigáveis e outros não sejam comprometidos. As consequências de uma vida que se presta continuamente e somente para agradar a outrem são muito desastrosas.

Lee Schnebly em 1988 muito bem caracterizou esse cenário em seu livro “Apaixone-se por si mesmo” afirmando que o que não é bom é o preço deste tipo de personalidade que está sempre agradando, pois se esforça tanto em agradar que não vive a vida que gostaria de viver, respeita as necessidades de todo o mundo, menos as próprias, sendo que qualquer um acaba vindo em primeiro lugar. Cedo ou tarde ressentimentos são acumulados contra as pessoas que tão arduamente se tenta agradar e mais, muitas vezes a raiva que é experimentada fica escondida profundamente e se transforma em depressão. Para a parte dominada seus “restos mortais” provenientes do despertar para uma nova vida carecem de tratativa especial, também geralmente psicoterápica e medicamentosa para uma reabilitação plena.

A perspectiva é remota de que no “depois” a parte dominante transformará tal comportamento, pois sobre ela remontam experiências impregnadas de insegurança, necessidade de autoafirmação e até problemas de sexualidade que comprometem a saúde emocional e demandam trato psicoterapêutico e ou medicamentoso.

O *depois* se torna desafio ainda maior, pois a parte dominante necessita resgatar sua identidade para reconstruir-se e fortalecer-se para novas e saudáveis experiências afetivas. Crenças limitantes, herança de um passado de humilhações, certamente podem comprometer o processo de libertação da parte dominada.

Neste importante momento que é um verdadeiro divisor de águas emocional, torna-se necessário o resgate da autoestima. De todos os julgamentos que fazemos, nenhum é mais significativo o que os que



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

fazemos sobre nós para nós mesmos, sendo que a autoestima positiva é requisito importante para uma vida bem mais satisfatória, como foi tão bem expressado pelo escritor Nathaniel Branden (1991), em seu livro “Autoestima – Como Aprender a Gostar de Si Mesmo”.

Certamente quando num estado de submissão afetiva a pessoa adquire nos demais campos da vida a mesma postura, seja no trabalho, no sexo, na família, inclusive servindo como modelos negativos de conduta para as próximas gerações, automaticamente resgatando o machismo prevalente desde os mais tenros tempos. O compromisso com nossas verdadeiras necessidades é o melhor exercício de autoestima que demanda:

- Desenvolvimento de valor pessoal, pensando positivamente sobre si mesmo (a);
- Autorrespeito e autoconfiança;
- Entender que a autoestima não é externa, mas parte do interno para fora;
- Conhecimento dos próprios limites, inclusive sabendo dizer “não”;
- Compreender que autoestima não é sinônimo de egoísmo, mas de autodescoberta e autoconhecimento, como bem ilustram Milton Nascimento e Fernando Brant na canção “Caçador de Mim”: “Longe se vai, sonhando demais. Mas onde se chega assim. Vou descobrir o que me faz sentir. Eu, caçador de mim...”.

A presença da autoestima reforça o comportamento positivo de uma pessoa em valorizar e estimular a autoestima do outro. Todos nós nos lembramos de experiências nas quais alguém reconheceu nossa dignidade e a própria, ao mesmo tempo em que também podemos nos recordar de situações tensas, por raiva, por medo ou por mágoa caímos em níveis de comunicação pouco humanas, quando essa dignidade perdeu o sentido. Esta reflexão nos permite melhor compreender o quanto a baixa autoestima estimula um comportamento submisso, pois



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

está ligada à falta de dignidade. Nathaniel Branden (1991) reflete sabiamente sobre as mentiras devastadoras à nossa autoestima, que são as que vivemos e não tanto as que contamos.

Reconfigurar o papel de submissão para uma atitude de autovalor pode nos impedir de estimularmos doentamente a autoestima do outro o que seria, portanto, um desastre quando se trata de relacionamentos amorosos.

Massaharu Taniguchi (2006) em sua obra “Meditando sobre a Vida” explica que, ser fiel a si próprio muitas vezes é interpretado como apenas ser fiel aos desejos carnis, uma visão do Pós Guerra, até gerando interpretações errôneas sobre as pessoas que antes e durante a guerra sufocaram seus próprios anseios e desejos e se dedicaram em prol da pátria, havendo quem dizia que essas pessoas não tinham consciência do “Eu”, não foram fiéis a si próprios – outra atitude “Pollyanesca”? Ainda na reflexão de Taniguchi (2006), o “Eu” verdadeiro não é de natureza física, mas espiritual, que transcende o corpo carnal e que, mesmo quando o corpo está sofrendo, consegue sentir o regozijo da alma.

Podemos inferir sobre a extensão da visão de Taniguchi (2006) para os relacionamentos amorosos verdadeiros, que acima do amor carnal (que também é componente importante) estão os sentimentos por si mesmo e pelos outros, que somente a atenção para com nosso “Eu” verdadeiro, embora aparente clichê, de fato poderemos amar verdadeiramente e muito melhor ao outro. O *depois* aqui representa o recomeço, o resgate de crenças e valores que são reconstruídos, muitas vezes pelo sofrimento, outras vezes pelas perdas morais, mas sempre com o intuito de nunca mais passar por situações similares – esta é a real construção da plenitude humana.

Todo o recomeço implica grande desafio por mais que seja o resgate de algo já conhecido, o momento é novo, portanto desconhecido. Neste novo engatinhar de emoções, especialmente com a proposta de encontro de um novo par, há a necessidade de cautela e visão, detecção de características e muita ênfase no diálogo.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

Otimismo e realismo nas relações amorosas

A vida para todas as pessoas nem sempre é fácil o que muda é a forma com que encaramos as adversidades. Nesse aspecto ser “Pollyanna” ou “Anne Frank” pode ter o seu lado positivo, pois nos traz a esperança de que, ainda nas contrariedades da vida, viver é bom. Máscaras e falsidades vão muito além disso, e normalmente, faz parte da vida das pessoas que não querem mostrar quem são de verdade.

Acorde “Pollyanna”! Acorde “Anne”! A situação é grave e hoje em dia não basta somente cultivar o pensamento positivo e ficar de mãos atadas diante das injustiças da vida. Pensar positivamente ajuda muito, mas somente quando aliado à coerência e à ação. “A vida só é possível se reinventada”, com muita pertinência Cecília Meirelles nos lembra de que a vida é completa de mutações, adaptações e novidades. Este momento propicia um turbilhão de angústia e entusiasmo, basta fazer a nova leitura com adequado otimismo.

Otimismo é a disposição para encarar as coisas pelo seu lado positivo e esperar sempre por um desfecho favorável, mesmo em situações muito difíceis. Lembremo-nos de que o otimismo exacerbado e cego pode migrar para o cunho patológico, portanto, tiremos do conceito acima a busca de um desfecho favorável, mesmo em situações difíceis, porém sempre com respeito a todas as necessidades do “Eu” de quem dele faz uso. Tão importante quanto sermos otimistas, é essencial sermos realistas, o que nos torna pessoas mais fortes com os pés no chão, prontas para administrarmos as dificuldades cotidianas. No mundo moderno a necessidade desse constante estado de alerta frente aos relacionamentos, especialmente amorosos, torna-se ainda maior.

O mundo capitalista tem inculcido nas pessoas altos níveis de ambição e estas se sobrepõem aos sentimentos e, por mais que tenham recebido modelos “Pollyanescos” das gerações anteriores (pais, avós, tios), a maioria que hoje vivencia relacionamentos afetivos pertence à geração Y, muito angustiada e ansiosa pela felicidade. Mas é chegado o momento de repensarmos todas as nossas relações, excluirmos de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

nossas vidas pessoas negativas, os psicopatas do coração e os “Don Juans”, e reaprendermos a sonhar e buscarmos uma plenitude amorosa realista, para quaisquer faixas etárias.

O despertar para a realidade, antes que seja tarde

Jorge Bucay em seu texto “Deixa eu te contar uma história...contos que me ensinaram a viver” conta a história do “Elefante e a Estaca” quando manifestou sua curiosidade em compreender porque os elefantes dos circos são tão comportados e nunca tentam fugir, já que têm uma natureza selvagem. Sempre procurando a resposta à sua curiosidade, Bucay acabou por encontrar uma explicação para essa dúvida. Explicaram-lhe que, desde bebês os elefantes circenses são presos a uma estaca, minúsculo pedaço de madeira, através de uma corrente em uma de suas patas traseiras. Mesmo tendo tentado libertar-se da pequena estaca, certamente após muitas tentativas o bebê elefante certamente desistiu de libertar-se, acostumando-se à situação de prisão. Ao crescerem, estes elefantes mantêm a mesma conduta e se acomodam a este condicionamento, assim permanecendo até a vida adulta e a morte.

Assim como os elefantes circenses, o “Mito da Caverna de Platão” extraído do livro “A República” de Platão, uma dos melhores escritos da história da Filosofia explica situação similar à dos elefantes circenses, desta vez de humanos. Explica este mito, através de uma metáfora, o contexto de prisioneiros acorrentados em cavernas, desde o nascimento. Iluminada apenas por fogueiras, os prisioneiros passavam a olhar e interpretar o fundo das cavernas no qual eram projetadas imagens de sombras de estátuas representando pessoas, animais, plantas e objetos representando a vida do dia a dia, de forma estática. Ainda segundo o mito, mais conhecido como a “Alegoria da Caverna”, imaginando que um dos prisioneiros fosse obrigado a explorar, tanto o interior da caverna como o mundo externo, viesse a se deparar com a realidade, percebendo que passou a vida toda analisando situações irreais. Surpreso e encantado com o mundo real, este prisioneiro retorna à caverna e informa aos demais sobre sua experiência e lhes transmite essa percepção de que faziam parte, até então, de um contexto irreal



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

de vida. Considerado louco e ameaçado de morte pelos demais prisioneiros por não acreditarem nesse “outro mundo”, o prisioneiro ficara fadado à prisão eterna.

Traçando um paralelo entre a prisão da estaca vivenciada pelos elefantes circenses com a vivência dos prisioneiros das cavernas, torna-se evidente o quão pouco se tentou transformar realidades impostas por fatores externos como: poder (do domador), acomodação (elefantes e seres humanos), aspectos culturais (das cavernas) e informações (elefantes e pessoas) que são transmitidas pelo outro e que não são questionadas ou alteradas com persistência. É mais fácil nos submetermos a diretrizes de outras pessoas, é mais cômodo nos prendermos a uma estaca ou a uma caverna escura, é mais simples nos conformarmos com a prisão eterna de um circo ou de uma caverna.

O que dizer sobre a prisão de uma relação amorosa infeliz? Qual deve ser nossa atitude perante as correntes e experiências que nos ligam a alguém que não nos completa nem nos realiza?

Podemos concluir que, somente nos libertando das correntes emocionais, de nossas crenças antigas e escravizantes, conseguiremos reconfigurar nosso presente e, conseqüentemente nosso futuro. Libertando-nos de amarras, muitas vezes incutidas em nossas vidas por modelos de comportamentos aprendidos de pais e outras pessoas de nosso convívio, conseguiremos transformar a atual realidade em novo caminho.

Nosso despertar para uma vida afetiva nova depende de nós. Nossos “quebrar de correntes” de estacas e de cavernas escuras dependem de nós. Nossa vida nova, sem comportamentos Pollyanescos nem Frankescos, sem amarras nem prisões fantasiosas, também dependem acima de tudo e somente de nós. Depende de nós abrimos possibilidades de realização afetiva e pessoal antes que nos acorrentemos ao passado e modelos fracassados, antes que seja tarde demais!



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Considerações finais

A vida amorosa é um componente fundamental para o ser humano. Ter um par, se relacionar, amar, ser amado e trocar experiências emocionais e físicas é o desejo de todo o ser humano que entende que “é possível ser feliz sozinho, mas acompanhado é bem melhor”. E para que esse encontro de expectativas e necessidades tenha o equilíbrio necessário para ser bem vivido o tempo que tiver de ser e perdurar nas memórias dos envolvidos de forma saudável, cada um dos dois deve abandonar todas as formas de escravidão emocional, de boicote à própria identidade, e quebrarem as amarras internas e externas, frutos de histórias e experiências destrutivas.

É preciso eliminar por completo comportamentos parciais, submissos e infelizes em razão de outra pessoa que não poderá oferecer nada além de suas próprias exigências e vaidades, transformando a relação amorosa num profundo vazio. Estas experiências destrutivas carecem de esquecimento traduzindo-se em aprendizado preventivo a outras armadilhas.

Cada pessoa deve ter em primeiro plano, seu autoconhecimento em dia, seu autorrespeito acima de qualquer relacionamento, além de suas metas afetivas bem desenhadas, somente com este preparo devidamente planejado e seguro deve lançar-se a uma nova relação, especialmente quem já tem um histórico de “Pollyanna” ou “Anne Frank”.

Finalizando, nos reportamos a uma merecidamente premiada obra do cinema italiano de 1997 intitulada “La Vita è Bella” (A Vida é Bela), dirigido e protagonizado por Roberto Benigni. Mais um cenário de guerra, desta vez a Segunda Guerra Mundial. Na Itália o personagem Guido é enviado a um campo de concentração nazista juntamente com seu filho Giosuè. Durante todo o filme, com o objetivo de evitar sofrimento e angústias, este homem convive com seu filho em meio aos horrores do campo de concentração como se fora uma absoluta brincadeira, um jogo, transformando o ambiente de tortura e caos, num ambiente lúdico e fantasioso.



Capítulo 3 - As Síndromes de Pollyanna e de Anne Frank: suas dialéticas...

Nossa proposta final, para a superação de todos os comportamentos de Pollyanna ou de Anne Frank nas relações amorosas, sejamos verdadeiros destruidores do sofrimento e da angústia, não de forma camuflada como no maravilhoso filme de Benigni, mas na vida real, verdadeiros desbravadores do muitas vezes, desconhecidos ou ainda não vividos bem e paz afetivos, reforçando a verdade de que “a vida é realmente bela” aos que amam e aos que são amados, verdadeiramente.

Amar é uma contínua construção interna e externa e é aí que se encontra o verdadeiro sentido do amor e a verdadeira realização!

*“Quero que
você viva sem mim
Eu vou conseguir também...
Quero que você seja feliz
Hei de ser feliz também
Depois.”* (“Depois” - Marisa Monte)

Referências

ALMEIDA, T. O Donjuanismo do Novo Milênio? Pensando Famílias, 12, 47-62, 2008..

ALMEIDA, T.; VANNI, G. **Amor, Ciúme e Infidelidade**: Como essas questões afetam sua vida. São Paulo: Letras do Brasil, 2013.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION – APA. Dicionário de psicologia da APA. Porto Alegre: Artmed, 2010.

ARAÚJO, C. A.; MELLO, M. A.; RIOS, A. M. G. **Resiliência**: Teoria e Prática de Pesquisas em Psicologia. São Paulo: Ithaca Books, 2011.

BARBOSA, G. S. **Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª Série**: Validação e aplicação do questionário do índice de Resiliência: Adultos Reivich -Shatté/Barbosa. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). Pontifícia Universidade Católica: São Paulo, 2006.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

BEDANI, E. R. **Resiliência em gestão de pessoas: um estudo a partir da aplicação do “Questionário do Índice de Resiliência: adultos”** em gestores de uma organização de grande porte. 2008. (Mestrado em Psicologia). Universidade Metodista de São Paulo, SP, 2008.

BRANDEN, N. **Auto-estima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo**. São Paulo: Editora Saraiva, 1991.

JOB, F. P. P. **Os sentidos do trabalho e a importância da resiliência nas organizações**. 2013. Tese (Doutorado em Administração de Empresas). São Paulo: Fundação Getúlio Vargas, São Paulo, 2013.

OLIVEIRA, V. **Psicopatas do Coração**. São Paulo: Editora Urbana, 2012.

PIOVAN, R. **Resiliência: Como superar pressões e adversidades no trabalho**, Local: Reino Editorial, 2009.

PORTER, E. H. **Pollyanna**. Trad. www.golfinho.com.br. 1912. Disponível em: <http://www.golfinho.com.br/download/pollyanna.pdf>. Acesso em: julho 2013.

FRANK, O. H.; PRESSLER, M. **O Diário de Anne Frank**. Trad. A. Calado. São Paulo: 1998. Editora Record, 1998.

MASLOW, A. H. Uma teoria da motivação humana. In: BALCÃO, Y.; CORDEIRO, L. L. (org.). **O comportamento humano na empresa**. Rio de Janeiro: FGV, 1975, p. 337-366.

SCHNEBLYM, L. **Apaixone-se por Você**. Blumenau: Editora Eko, 1988

TANIGUCHI, M. **Caminho da Paz pela Fé**. São Paulo: Seicho-No-Ie, 2004.

TANIGUCHI, M. **Meditando sobre a Vida**. São Paulo: Seicho-No-Ie, 2006.

WAGNILD, G. A review of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement**, v. 17, n. 2, p. 105-113, 2009.



Capítulo 4

Os processos de apaixonamento e de enamoramamento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano

“Eu te amo porque não amo
bastante ou demais a mim.
Porque amor não se troca,
não se conjuga nem se ama.
Porque amor é amor a nada,
feliz e forte em si mesmo.”
(Carlos Drummond de Andrade)

Thiago de Almeida

Somos seres em constante processo de interação e estamos nos relacionando em todos os momentos da nossa história de vida. Talvez até os animais sejam agraciados por esta dádiva de comunicar seus estados internos, mas sem sombra de dúvidas é primazia do ser humano, a capacidade de expressar verbalmente e mesmo não verbalmente seus sentimentos!

O que é o “Amor” e em que ele difere da paixão? Por que nos ocupamos tanto desses temas? Será que todos aqueles que se entregam aos deleites dos afetos românticos sabem discernir corretamente a realidade que vivenciam, e assim, poderão dizer se amam ou se simplesmente estão apaixonados? Especialistas cujo enfoque é o amor e os seus desdobramentos acreditam que há bastante confusão entre



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

esses dois domínios, e que pronunciadas em situação errada, podem causar significativos prejuízos, na vida dos que falam e na vida dos que ouvem tais dizeres, como um sentimento mal interpretado.

Por que estudar os relacionamentos amorosos? Percebe-se que ao se tratar de um assunto como a temática amorosa não basta mais consultar o dicionário, que, aliás, fornece definições essencialmente técnicas, ou seja, interpretações calcadas no estilo linguístico. Dessa forma, compreender os processos e os comportamentos envolvidos na psicodinâmica dos relacionamentos amorosos é muito importante uma vez que esses fenômenos ocupam na maioria das vezes papéis centrais na vida da maioria das pessoas.

A paixão é um estado motivacional de consciência alterada relacionados a neurotransmissores específicos e efeitos fisiológicos associados geralmente a excitação do sistema nervoso central (FISCHER, 2006). Ainda segundo a autora, a paixão é um estado transitório, que dura cerca de um ano e meio, podendo ao término deste período o relacionamento se promover ou não para um relacionamento amoroso.

A maioria das pessoas utiliza o termo ‘amor’ para descrever sentimentos por uma pessoa por quem se sente mais fortemente atraída ou a quem se veem mais apegadas. E assim, listas intermináveis foram elaboradas com todos os tipos de constituintes que este conjunto de sentimentos, comportamentos e pensamentos poderia conter em si. (ALMEIDA; MAYOR, 2006).

O amor é um indispensável participante na constituição da natureza ontogenética da pessoa para a estruturação de sua personalidade. No entanto, o amor é um estado mental e químico que faz parte de nossos genes e é influenciado pela nossa criação. Se somos tão afetados por romance, em parte porque temos que ser pais amorosos que cuidam com muito carinho de nossos bebês desprotegidos.

Contudo, antes de recorrermos a explicações fisiológicas e neuroanatômicas que elucidarão, em partes, o fenômeno amoroso há



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

que se ter em mente que o amor, a princípio, é uma crença emocional. E como toda e qualquer crença “pode ser mantida, alterada, dispensada, trocada, melhorada, piorada ou abolida. Nenhum de seus constituintes afetivos é fixo por natureza” (COSTA, 1999, p. 12). Logo, deve-se admitir que escrever ou falar de amor é uma façanha cada vez mais árdua. Corre-se o risco de cair na banalidade, na ambiguidade, no espiritualismo ou até mesmo no sentimentalismo, de maneira que os literatos, pregadores ou mesmo os cantores do amor não são mais convincentes (ALMEIDA, 2003).

Há mais de um século, desde que Henry Theophilus Finck afirmou em seu livro “*Romantic Love and Personal Beauty*”: “O amor é tecido tão complexo de paradoxos, e apresenta uma diversidade tal de formas e tons, que você pode dizer praticamente tudo a respeito, e é provável que esteja certo” (Finck, 1891/1973, p. 224), tal conhecimento ainda é sustentável para o nosso século?

Erich Fromm (1967) apontava o amor como única resposta e saída satisfatória para o problema das dificuldades do relacionamento interpessoal. Estaria tendo ele uma visão parcial, ou mesmo ingênua, do ser humano e dos seus conflitos inerentes à sua natureza?

E quanto à paixão que parece cada vez mais se fazer tão presente nos dias atuais e se confundir muitas vezes com o amor, como defini-la e como podemos diferenciá-la no que concernem seus efeitos e às suas consequências? Quais as esferas cognitivas que estão implicadas nesse processo contraditório, eterno enquanto dura, forte e frágil, e que nos deixa simplesmente tão vulneráveis e indefesos no decorrer dele? Apaixonamo-nos pela pessoa em questão que nos desperta todo complexo afetivo-sexual ou pelo amor/paixão em si? Por que nossas mentes, que até então estavam absortas em preocupações como trabalho, escola, dentre outras agora passa a pensar constantemente na pessoa que elegemos enquanto parceira?

A química da paixão: principais elementos envolvidos.

Quem não conhece aquela figura que retrata a paixão acontecer quando a flecha do cupido atravessa o coração e começa a agir



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

apaixonadamente? É uma figura de linguagem popular e antiga, com suas raízes na mitologia greco-romana. Na imagem, o alvo do deus alado é o coração, provavelmente como uma metáfora devido à aceleração cardíaca que começa a se manifestar sem o nosso aparente controle e que sentimos quando cruzamos com quem julgamos ser a nossa tão almejada cara-metade. Mas, não se enganem... A flechada atinge é o cérebro daquelas pessoas que se inebriarão nos deleites da paixão. Conseqüentemente, uma série de reações como o aumento da pressão arterial, da frequência respiratória e, a dilatação das pupilas, os tremores e o rubor facial, além de falta de apetite, falta de concentração, de memória e de sono. O equivalente à flechaça do cupido seria o que psicologicamente entendemos por flerte.

Do antigo francês “*fleuter*” que significa florescer, deriva a palavra flerte. O que de fato acontece no preciso momento em que duas pessoas cruzam o olhar com algum tipo de interesse afetivo-sexual não é fácil definir com exatidão, mas certamente, o flerte é uma das possibilidades iniciais para um encontro entre dois parceiros que tenham algum tipo de afinidade é uma delas. Primeiramente, porque há muitas formas de gostarmos de alguém contemporaneamente e, depois, porque ele é cada gostar sempre subjetivo. No entanto, biologicamente há uma explicação para a dinâmica interna que se instala, nestes encontros fortuitos que tanto alegam nossos “corações”.

Normalmente o cérebro de uma pessoa apaixonada contém grandes quantidades de feniletilamina, e esta substância pode responder, em grande parte, pelas sensações e modificações fisiológicas que experimentamos quando estamos apaixonados em uma contínua estimulação. Dessa maneira, no início do relacionamento, e aqui me refiro aos que sucumbem aos arroubos românticos da paixão, a sensação que emerge é a de um perfeito bem-estar.

O casal sente necessidade de permanecer junto grande parte do tempo, senão, todo tempo, afinal, precisam ficar juntos para se conhecerem, ‘amarem-se’. Nesse período, pouco importa a personalidade de cada um, caem as defesas, o raciocínio temporariamente suprimido para muitas análises no que se refere ao



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

outro se torna oblíquo e viesado, hiperdimensionando suas qualidades e subestimando suas falhas. Por experiência sabemos que uma pessoa apaixonada é uma pessoa distraída. A sensação pode ser de amor à primeira vista. Outro dado interessante é que a feniletilamina existe em altos níveis no chocolate, o que fez com que alguns cientistas procurassem dar explicações racionais para esclarecer o porquê as pessoas compram chocolates para suas amadas e também o porquê as mulheres recorrem a eles quando lidam com situações como o desamor, por exemplo.

As primeiras associações entre a feniletilamina com a paixão tiveram início com uma teoria proposta pelos médicos Donald F. Klein e Michael Lebowitz, do Instituto Psiquiátrico Estadual de Nova Iorque. O estado de paixão também está ligado ao aumento de produção de dopamina, um neurotransmissor, que se pode denominar de poção endógena do amor, e proporciona uma gostosa sensação de alegria, de felicidade, de bem-estar e de prazer. Além disto, ajuda a reduzir o apetite. O mais curioso é que a paixão tem um comportamento bioquímico em muito semelhante ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo, e que resultam de um desequilíbrio nos níveis de serotonina, outro neurotransmissor estimulante que elicia coragem, bom humor e controla o apetite. Há outros neurotransmissores que podem estar envolvidos nos estados relacionados à paixão e seus efeitos. A Dra. Donatella Marazziti, psiquiatra da Universidade de Pisa, acredita que pessoas os apaixonados estejam num quadro semelhante a um Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC). Inegavelmente, a paixão e o Transtorno obsessivo-compulsivo compartilham diversos aspectos comuns. E isto não é meramente uma teoria sem fundamentos: ambos estados associam-se aos baixos níveis cerebrais de serotonina, uma substância química fabricada pelo corpo que nos ajuda a lidar com situações estressantes.

Do ponto de vista psicológico a paixão pode representar muitos paradoxos para os que buscam experienciá-la. Para uns, não há nada melhor do que estar apaixonado. Nem pior! Primeiro estranha-se. Depois, entranha-se. Estar apaixonado é um estado de graça e,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

concomitantemente, de desgraça. Viver uma grande paixão, por exemplo, pode significar momentos de muita felicidade e de intenso prazer físico, entretanto, dentro do meu modesto ponto de vista, dado ao seu caráter efêmero, levando-se em consideração a ação fugaz dos próprios neurotransmissores envolvidos, do seu potencial de ação e do mecanismo de tolerância do ser humano, na maioria das vezes, pode levar algumas pessoas, em determinados momentos, a perseguirem o prazer e em outros momentos, com outras pessoas para fugirem do seu sofrimento, de suas “inexplicáveis” carências afetivas, de seus momentos de solidão e da dor.

Estar apaixonado é investir uma fortuna que demorou anos a amearhar num negócio de alto risco. E ainda por cima fazê-lo conscientemente. Talvez, nesse sentido caberia aqui investirem um pouco mais de amor próprio em si mesmo buscando outras fontes de recompensa que não somente os relacionamentos afetivo-sexuais como fontes de provisão externa de carinho e de satisfação como habitualmente o procuram fazer. Em outras palavras, procurar ser parte do amor que tanto procuram e o identificam na forma da paixão que acabam encontrando.

O amor, seu circuito neuroquímico e suas teorias

Segundo Vicent (2005) o amor é uma característica da espécie humana. Dessa forma, por meio de sua reflexão e linguagem, homens e mulheres, na tentativa de serem felizes e se realizarem afetivamente e sexualmente tratam de temas comuns a respeito do amor, tais como: encontros, desencontros, carências, relacionamentos. A célebre máxima de Pascal: “O coração tem razões que a razão desconhece”, remete-nos a entendimentos diversos, muitos destes, corroborados pelo senso comum e pelo peso das tradições. Portanto, ao se tratar de um assunto como este, não basta mais consultar o dicionário, ou ainda, recorrer à abundante literatura de autoajuda que calcada, amiúde, por abordar o amor a partir de uma perspectiva meramente especulativa.

Muito longe de ser meramente um impulso gregário, amar é ir ao encontro de alguém e permitir a vinda deste ao encontro de quem



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

o busca (ALMEIDA, 2003). Desta maneira, amar alguém, em primeira análise significa reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade (INGENIEROS, 1968; SIMMEL, 1993). Como desdobramento disto, decorre o desejo de ir ao encontro do outro e, concomitantemente de ser amado. E, uma vez eclodido esse desejo, há uma série de ações que pertencem a um ciclo de reforçamento recíproco (ALFERES, 1996; ARON; ARON, 1996; COSTA, 1998). Desta forma, o amor desenvolve-se e torna-se cada vez mais forte. A este desenvolvimento do amor dá-se o nome de enamoramento. De acordo com Alberoni (1986), o enamoramento é um estado nascente de um movimento coletivo. Diferindo dos demais movimentos coletivos, tais como os movimentos religiosos, sociais ou políticos, nos quais a diferença fundamental reside no fato de que estes são constituídos por muitas pessoas, o enamoramento, só acontece, restritamente, a duas pessoas que originam um 'nós' coletivo. E é esta a razão de sua especificidade e particularidade, que lhe confere algumas características inconfundíveis.

Agora responda rapidamente: quem é que cai primeiro nas teias da paixão? A mulher ou o homem? Se você pensa que elas é que se apaixonam mais à primeira vista, não entende nada de mulheres. Por incrível que pareça somos nós homens que tendem a se deixar levar primeiro pela química. Por outro lado, o nosso encantamento costuma ser mais fulminante, podendo durar algumas horas apenas.

Este é o comportamento químico do nosso corpo, mas o que nos faz atrair por alguém? E o que será que a nossa suposta alma gêmea tem que as outras pessoas ao nosso redor não têm? São várias a teorias. Uma é a de que o amor romântico tem as suas bases em momentos íntimos vividos na primeira infância, ou seja, amamos quem amamos não tanto pelo futuro que esperamos construir, mas pelo passado que pretendemos recuperar.

Uma das teorias mais alardeadas é a de que sempre buscamos feromônios compatíveis e que sinalizem uma complementaridade biológica. Feromônios são sinais bioquímicos de disponibilidade sexual, logo, são substâncias naturais e inodoras exaladas continuamente pelos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

animais por meio de poros, saliva, urina e outros canais. Em borboletas, lobos e macacos, por exemplo, a eficácia desses sinalizadores sexuais é evidente, já que a atração dos parceiros entra pelo nariz. Na espécie humana, há inúmeras teorias que afirmam que os feromônios são essenciais para provocar as primeiras trocas de olhares. Se o objetivo é a reprodução, a complementaridade biológica permite a formação de seres mais fortes, pois na definição genética do indivíduo vingam os genes mais fortes. Fica a constatação: escolhemos os parceiros, mas raramente se tem consciência das reações biológicas inatas subjacentes a essa escolha.

A paixão afinal é bastante prática. O ser humano na sua primeira infância é completamente dependente dos seus progenitores, então a paixão tem como objetivo mantê-los unidos durante este período, após o qual a criança tem maior nível de independência. Mas há outros motivos para a paixão se esvaír. A paixão tem sempre um prazo de validade porque uma exposição demasiado longa aos seus efeitos pode provocar danos irremediáveis no cérebro. O excesso de dopamina no cérebro tem o mesmo efeito de uma droga.

Mas há maneiras de ajudar a produção de dopamina de modo a manter o “fogo” aceso. A novidade induz a libertação de dopamina, por isso fazer coisas novas juntos ajuda a manter este espírito. Em quase contraponto à dopamina existe a oxitocina, hormônio que provoca a sensação de ligação, de apego. E que está frequentemente registrada em maior nível em indivíduos com relações de longa duração bem sucedidas. Mas também a produção desta pode ser ajudada: massagear e fazer amor desencadeiam a produção de oxitocina. Trata-se de um hormônio produzido na hipófise (uma glândula situada no cérebro) cujas funções principais são: sensibilizar os nervos e simular contrações musculares (a secreção de oxitocina é o que leva ao clímax no ato sexual). Além disso, esse hormônio estimula as contrações uterinas da mulher durante parto, leva a liberação de leite e parece que induz as mães a acariciarem e cheirarem seus bebês.

Mas mesmo, para uma pessoa se enamorar de outra, deve-se levar em consideração, que, esta deve estar predisposta e disponível



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

para tal (LOWNDES, 2002; BIDDULPH, 2003). E isto não se reduz a simplesmente estar atraído(a) por um(a) parceiro(a). Isto quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade, não só física, mas uma disponibilidade psíquica para ir e vir ao encontro do outro. Consoante Shinyashiki e Dumêt: “apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro” (SHINYASHIKI; DUMÊT, 2002, p. 166). Ainda os autores referem que na “realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar. Não está disponível para envolver-se e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor” (SHINYASHIKI; DUMÊT, 2002, p. 166). E talvez nesses dois fatores tenha a sua gênese: estar disponível para ir ao encontro do outro e ter a capacidade de sentir a atração afetivo-sexual por outra pessoa. Outros autores compartilham desta ideia (INGENIEROS, 1968; COLASANTI, 1984; ALBERONI, 1986; SHIANYASHIKI, DUMÊT, 2002; ALMEIDA, 2003; 2004). E dada a importância à atração amorosa verifica-se que esta é um dos principais critérios para fazer a triagem dos parceiros, isto é, distinguir aquelas pessoas que apenas nos agradam como colegas e amigos, daquelas pessoas pelas quais se pode investir sentimentos amorosos (ALMEIDA, 2003; 2004). Concomitantemente, a atração amorosa funciona como uma fonte de energia inicial para as ações amorosas que eclodirão a partir daí.

E é interessante observar que ninguém se enamora, mesmo que por pouco tempo, está satisfeito com o que tem e com o que é. Esta é, também, uma das raízes do enamoramento. Surge, portanto, de uma sobrecarga depressiva, ou seja, da impossibilidade de encontrar para si alguma coisa de valor em sua trivial vida cotidiana (ALBERONI, 1986). Uma consideração essencial a ser feita também, ao se analisar a dinâmica afetiva, é que a escolha de parceiros não é fixa. Embora se perceba de um modo mais evidente na hora das desavenças, ela está sendo refeita todos os dias e constantemente cotejada entre outras possíveis escolhas (COLASANTI, 1984).

Das mais diversas formas e através de abordagens diversas o amor, sobretudo o romântico, para diferenciá-lo de outras formas de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

amor como o materno, o divino e outros, ainda não se foi possível chegar a uma simples definição do conceito de amor. Muitos discorrem a despeito dos componentes do amor (STERNBERG, 1986), outros teóricos, o tipificam a partir da criação de perfis para os amantes e para os amados (LEE, 1988; LEVINGER, 1988), no entanto, por mais que se tenha feito, apenas se discorreu sobre os atributos ao amor agregados sem se chegar verdadeiramente na essência para a pergunta ensejada: ‘O que é o amor?’.

Afinal, o que é o Amor?

Percebe-se que o conceito de amor e seus construtos, para as pessoas, são eminentemente subjetivos. Sentimos seus efeitos na vida cotidiana, bem como, as vicissitudes quando o experienciamos. E, embora expresso de maneiras diferenciadas, o amor é sumamente importante para o desenvolvimento da personalidade (HERNANDEZ, OLIVEIRA, 2003).

Ao que se sabe, o desenvolvimento emocional se dá imediatamente após o nascimento e percorre um longo caminho através das etapas determinadas pela idade e cultura, que caracterizam a evolução do ser humano (BOWLBY, 1989). Para as pessoas, geralmente, a consistência do amor deriva de e se fundamenta na consistência pessoal, pois o amor é encarado como necessidade e, ao mesmo tempo, como uma construção. Desta forma, pesquisar sobre o amor, especialmente aquele expresso em sua forma romântica, coloca-nos frente a um fenômeno que conhecemos desde a mais tenra idade e que ocasionalmente entabulamos contato, por meio das fortes emoções que o acompanham, mas que não refletimos suficientemente a respeito das concepções e implicações que ele pode assumir.

Atualmente, as definições existentes expressam as dificuldades dos autores ao estudarem o tema amor, uma vez que há uma falta de operacionalização do conceito, assim como um conceito que o diferencie de outras manifestações humanas. Almeida e Mayor (2006, p. 99) tentam definir operacionalmente o que seja o amor romântico como:



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

um conceito utilizado para denominar um conjunto de sentimentos diversos, distintas topografias comportamentais e múltiplos perfis de respostas cognitivas que embora variados, estão relacionados entre si e são inerentes ao ser humano, tendendo a perdurar-se e possuem inúmeras formas válidas de sua manifestação. Assim, em termos comportamentais o amor é visto como uma contingência muito especial não somente por ser multideterminado, mas também devido ao fato de sua pluralidade de conseqüências.

Dificilmente, a paixão resiste a mais de dois anos. Pode-se dizer, então, que geralmente estar com o (a) mesmo (a) parceiro (a) por mais de dois anos seja um forte indício do é amor presente cimentando a relação. Tanto a dopamina quanto a feniletilamina estão relacionadas com as endorfinas. E endorfinas viciam. E como todo vício, produz síndrome de abstinência quando somos privados. Todo o sofrimento pelo qual passamos quando levamos um fora do objeto de nossa paixão nada mais é do que síndrome de abstinência.

Entretanto, apesar de todas as pesquisas e descobertas, ainda paira uma sensação de que a evolução, por algum motivo, deu-se no sentido de que surgisse o amor não associado à procriação, quem advoga esta teoria, fundamentada em muitas de suas pesquisas é a antropóloga Helen Fisher. Calcula-se que isso deva ter acontecido há aproximadamente 10.000 anos e que tenhamos herdado este legado amoroso. Dessa forma, os homens passaram realmente a amar as mulheres, não como meras reprodutoras, e algumas destas passaram a olhar os homens como algo mais além de provedores para o sustento de si mesmas e de suas proles.

Considerações finais

Viver uma grande paixão correspondida é uma experiência afetiva peculiar que traz muita felicidade para a pessoa. O problema esta



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

quando acaba, quando termina por decisão de um, do outro, ou mesmo das duas pessoas envolvidas e, ao chegar neste estágio, cada um seguirá para o seu lado, provavelmente, alguém sairá desiludido, decepcionado, e, não raro, traumatizado, procurando evitar novas interações românticas, pelo menos por algum tempo. Esta díade constituída perceberá então que o sonho, apesar de lindo, acabou, deixando mais uma lição de vida que propicia “aprendizado” a respeito de sentimentos e de envolvimento, ao nos propiciar a vivência *in natura* de um conhecido ditado que diz: “Quando não apreendemos com o amor, apreendemos com a dor”.

Aparentemente, contrastando-se paixão ao amor, ao menos à primeira vista, parece que a paixão leva muitas vantagens devido aos seus arroubos românticos e porque geralmente relacionados o amor aos exemplos cotidianos que conhecemos e que relacionamos a divórcios, separações, infidelidades, dentre outras inúmeras situações. Mas, não nos enganemos. Apesar desses exemplos, eles não se constituem uma amostra representativa da realidade, muitos estudos afirmam que casais que permanecem juntos (por exemplo, em casamentos) estão aparentemente protegidos contra eventos adversos da vida, ou ainda, situações como doença, pobreza, ou a perda de familiares. Acontecimentos esses que provavelmente uma pessoa apaixonada, dada à efemeridade da paixão, provavelmente preferirá não permanecer para dar suporte de qualquer natureza. Neste sentido, os parceiros que se amam acabam atuando como uma equipe em sinergia para o bem em comum. Dessa forma, segundo alguns autores relacionamentos de longo prazo atuam como um recurso social e psicológico que ajudaria as pessoas a resistirem melhor às possíveis perdas e às adversidades.

Referências

ALBERONI, F. **Enamoramento e amor**. Trad. de A. G. Galvão. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: VALA, J.; MONTEIRO, M. B. **Psicologia social**. 2. ed, Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1996. p. 113 -139. cap. 5.



Capítulo 4 - Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso,...

ALMEIDA, T. **O perfil da escolha de objeto amoroso para o adolescente: possíveis razões.** 2003. Trabalho de conclusão de curso. Departamento de Psicologia, UFSCar, São Carlos, 2003.

ALMEIDA, T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. **Revista de Psicologia de Fortaleza**, v. 22, p. 15-22, 2004.

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.; K. A. CARVALHO, K. A. (Orgs). **Ciência do Comportamento: conhecer e avançar**, v.5. Santo André: ESETEC Editores Associados, p. 99-105, 2006.

ARON, E. N.; ARON, A. Love and expansion of the self: the state of the model. In: **Personal Relationships**, New York: Cambridge University Press, 1996. v. 3. p. 45-58.

BIDDULPH, S.; BIDDULPH, S. **Por que escolhi você?** São Paulo: Fundamento, 2003.

BOWLBY, J. **Uma base segura: aplicações clínicas para a teoria do apego.** Tradução S. M. de Barros. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

BRANDEN, N. A vision of romantic love. In: STERNBERG, R. J., BARNES, M. L. (Eds.). **The psychology of love.** New Haven: Yale University Press, 1988. p. 218-231.

COLASANTI, M. **E por falar em amor.** 6. ed. Rio de Janeiro: Salamandra, 1984.

COSTA, J. F. **Sem fraude nem favor: estudos sobre o amor romântico.** 5. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

FINCK, H. T. Romantic love and personal beauty: their development, causal relations, historic and national peculiarities. Londres: Macmillan, 1891. In: BERSCHEID, E; WALSTER, E. H. **Atração interpessoal.** Tradução Dante Moreira Leite. São Paulo: Edgard Blücher, 1973.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- FISCHER, H. **Por que amamos**. Rio de Janeiro: Record, 2006.
- FROMM, E. **O medo à liberdade**. Rio de Janeiro: Zahar, 1967.
- INGENIEROS, J. **O que é o amor**. 2. ed. Tradução de W. A. Noronha. Rio de Janeiro: Gráfica Editora Laemmert, 1968.
- HERNANDEZ, J. A. E., OLIVEIRA, I. M. B. Os componentes do amor e a satisfação. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 23, n. 1, p. 58-69, 2003.
- LEE, J. A. Love-styles. In: STERNBERG, R. J.; BARNES, M. L. (Eds.). **The Psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988, p. 38-67.
- LEVINGER, G. Can you picture “love”? In: STERNBERG, R. J.; BARNES, L. (Eds.). **The Psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988, p. 139-158.
- LOWNDES, L. **Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você**. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.
- SHINYASHIKI, R. T; DUMÊT, E. B. **Amar pode dar certo**. 143. ed. São Paulo: Gente, 2002.
- SIMMEL, G. **Filosofia do amor**. Tradução L. E. Lima Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
- STERNBERG, R. J., BARNES, M. L. **The psychology of love**. New Haven: Yale University Press, 1988.
- VINCENT, L. **Por que nos apaixonamos. Como a ciência explica os mistérios do amor**. Tradução H. S. Lancastre. São Paulo: Ediouro, 2005.



Capítulo 5

Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

*“O Amor é uma ciência, que não pode haver maior, pois por mais que o Amor se estude, ninguém sabe o que é o Amor”
(Caldas Barbosa).*

Paulo Franklin Moraes Canezin
Thiago de Almeida

O que seriam as teorias de sedução?

Antigamente, a sedução era um tema pouco investigado, considerado um desdobramento natural do ser humano com o qual um dia ele inevitavelmente iria se deparar na busca de uma parceria afetivo-sexual, e, portanto, até poderia ser considerado como um atributo inerente de sua própria natureza. No entanto, algumas pessoas curiosas sobre o assunto e estudiosos vêm estudando essa questão, para compreender melhor o que é esse fenômeno que faz parte da vida do ser humano e melhorar suas habilidades sociais, a fim de ter o domínio dessa manifestação chamada sedução.

Nessas tentativas de compreender este fenômeno, algumas pessoas foram a campo, e desenvolveram um conhecimento empírico, descobriram padrões nas interações, replicaram o conhecimento, elaboraram, desenvolveram técnicas e deram conta de explicar o que é sedução e como é seduzir.

Em 1970, Eric Weber, escritor e executivo, nascido nos Estados Unidos da América, saiu pelas ruas perguntando para mulheres que



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

encontrava, o que ele teria que fazer para conseguir ter um relacionamento com elas, logo publicou suas experiências em seu livro intitulado “Como pegar garotas!”, durante um bom tempo ele dominou o campo da paquera. Posteriormente outros autores e livros foram aparecendo: Como pegar mulheres bonitas, de John Eagan; Como ser o babaca que as mulheres adoram, de F.J. Shark; Como namorar mulheres jovens, de R. Don Steele. Estes eram dicas e experiências contadas pelos autores, que muitos recorriam quando queriam lembrar uma cantada ou frase. Foi em 1990 que surgiu um método, um manual da sedução, baseado no lado persuasivo da programação neurolinguística, escrito pelo escritor de comédia americano Ross Jeffries e intitulado “Como levar a mulher que você deseja para a cama: um guia sujo e direto de namoro”, depois disso começou a ministrar workshops e ensinando o que ele chama de Speed Seduction.

Depois de Jeffries foram surgindo novos métodos baseados em psicologia e biologia, novos praticantes, novas teorias e autores na área; as mais eficientes e conhecidas para quem pratica a arte da sedução. Três são as teorias com maior destaque na área do qual os expoentes de cada uma delas são: o ilusionista, Erik Von Markovic, conhecido como Mystery que desenvolveu o Mystery Method; o chamado Badboy, Dan Neseck nascido na Croácia, desenvolveu o Badboy stylelife (2007) e Richard La Ruina, conhecido como Gambler que desenvolveu a Arte Natural da Sedução.

Interpretando sedução como um processo consciente, no qual o objetivo é atrair alguém para determinado objetivo, no caso, para construir um relacionamento, os autores supracitados desenvolveram estratégias de sedução, formas de *jogar o jogo da sedução*. As formas são a Indireta, que consiste em não mostrar diretamente qual o objetivo, a Direta que demonstra logo de início o interesse e o sedutor convence as pessoas a se interessarem por ele, e a forma de jogo natural que mistura algumas técnicas diretas e indiretas, foca na construção de uma personalidade forte e desenrola-se da forma que o *jogador* se sinta confortável.



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

Ao pensar em método/técnica/estratégia, para paquerar ou seduzir, algumas pessoas podem pensar que tornará tudo mecânico, que a essência de sentir-se seduzindo ou seduzido de forma ‘natural’ se perderá, porém muitas pessoas desperdiçam chances valiosas de conhecer alguém pelo simples fato de não saber o que fazer. Investir para que suas habilidades sedutoras se tornem cada vez mais eficientes, aperfeiçoando-as, não eliminará o prazer da interação. A troca de gestos e olhares, o prazer de se estar paquerando, que por sinal é muito bom para o ego de ambas as partes, continuará presente e ainda de forma mais divertida e elegante.

Indirect Game – Mystery Method

Erik Von Markovich, nascido no Canadá, durante grande parte de sua vida, foi considerado “nerd” e rejeitado socialmente. Em entrevistas concedidas Erik afirma que ele era um adolescente atrasado e que passou os primeiros anos da sua vida jogando Role Playing Game (RPG). Entretanto, em torno dos 20 anos de idade, resolveu que não queria continuar daquele jeito, queria ser alguém diferente. Mudou-se para os Estados Unidos e durante dez anos, saiu pelo país frequentando boates, clubes, festas e trabalhando como ilusionista – intitulado-se e sendo conhecido por Mystery. Durante esse período, ele se dedicou a compreender o sexo oposto e como conquistar as mulheres, assim surgiu o Método Mystery: um método de jogo indireto de base evolucionista.

O jogo indireto parte do princípio de seduzir sem demonstrar diretamente qual é o objetivo do sedutor. No Mystery Method é possível ver o uso de várias técnicas e de rotinas que fazem com que esta dinâmica ocorra: a abordagem é totalmente neutra e geralmente busca a opinião das pessoas em relação a um assunto. Logo, o processo é construído aos poucos desde a neutralidade até a conquista. Por exemplo: a técnica do *Artista Venusiano* se aproxima de forma desinteressada e neutra buscando uma opinião, no decorrer dessa interação, ele usa um repertório de rotinas/histórias, conseguindo a atenção do grupo ou pessoa, posteriormente, começa a conhecer o grupo e se mostrar uma pessoa de “alto valor” (high value), a interação vai se tornando mais íntima no decorrer da conversa e, por fim,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

conquista a pessoa pela qual o artista se interessou ou conseguir futuros encontros e continuar a interação.

A teoria considera a sobrevivência e reprodução (S&R), além de fundamentar-se na hierarquia das necessidades de Maslow, na qual saúde, riqueza e amor devem estar igualmente relacionados. Maslow (1954) em sua Teoria Motivacional definiu um conjunto de cinco necessidades vitais, dentre as quais considerava o amor uma das necessidades sociais mais importantes e da qual o ser humano não poderia estar privado ao longo de sua vida a fim de realizar as suas potencialidades. Embora este autor ressalte a dificuldade de para uma pessoa faminta de pensar em conceitos e sentimentos como a liberdade, o amor, a justiça, respeito e etc., pois tais conceitos e sentimentos “não encham o estômago” (MASLOW, 1975, p. 343), se nossas necessidades de amor, de afeto e de pertencimento não forem atendidas, nos sentiremos solitários e inúteis.

Mystery compara a arte de seduzir com a arte marcial: não adianta dar apenas o primeiro soco para ganhar a luta, tem-se que dominar o conjunto inteiro até o fim para vencer; na sedução é a mesma coisa, deve existir domínio de todos os fatores que influenciam na hora da conquista, não considerar apenas a estética ou a riqueza. (MARKOVIK, 2006).

Antes de tudo, o método aponta características que atraem mulheres, comportamentos sociais adequados para se conquistar mulheres e desmistifica certas crenças. Explica que para ser sedutor é preciso apresentar alto valor de sobrevivência e reprodução. Igualmente, é necessário que o iniciante entenda todos esses elementos de alto valor, desde saber como se arrumar até parecer-se indiferente.

Não podemos deixar de lembrar que a imagem, o reconhecimento de quem a pessoa é, é algo muito importante em se tratando do processo sedutor. Portanto, o uso do recurso ‘peacocking’ (se pavonear - Teoria do pavão) é essencial, partindo-se da mesma ideia de como os pavões atraem as fêmeas, ou seja, é preciso vestir-se de forma diferente e chamativa para atrair mais a atenção. Este



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

“instrumento” também serve para outras técnicas, como motivos para alguém puxar assunto, por exemplo. O motivo do uso deste recurso fundamenta-se na ideia de que para ser atraente é preciso se destacar, se a pessoa se veste como os outros ela não chamará atenção e será só mais um na multidão. Mystery é conhecido por usar muitos acessórios, maquiagens, roupas extravagantes, porém condizentes com seu estilo de vida e personalidade (mágico ilusionista e superstar). O ideal é o uso de roupas na qual se sinta confortável e de acessórios para destacar-se, conforme seu estilo e gosto. Mulheres estão mais acostumadas a isso, a mulher mais produzida destaca-se no ambiente, logo chama mais atenção dos homens. Ambos os sexos devem investir em sua aparência.

Abordagem

A ideia é sair quatro vezes na semana para conhecer mulheres, deve-se acumular experiência e conhecer, pelo menos, 200 contatos por mês. Depois de um tempo praticando, conhecer pessoas se torna algo automático, então, recorre-se aos processos de calibração: analisa o que deu certo e o que deu errado, repete o que deu certo nas próximas interações e vai ajustando conforme a prática, saber se vai usar um ‘Oi tudo bom?’ para se aproximar ou se já chega perguntando: ‘você conhece um lugar interessante para sair com amigos?’ vai ser definido nessa aferição. Entrando no campo da psicologia, encontra-se na análise do comportamento algo semelhante a esse processo: a modelagem do comportamento que consiste em reforçar aproximações sucessivas até atingir o comportamento desejado. Segundo WHALEY e MALOTT (1980) *“através de um processo gradual, as respostas que se assemelham cada vez mais ao comportamento desejado são, sucessivamente, condicionadas até que o próprio comportamento desejado seja condicionado.”* (p. 96); e a internalização: tornar parte do consciente, o que foi calibrado agora faz parte do repertório da pessoa. Para modelar os novos repertórios sociais. Conforme for tendo contato social ativamente, o homem começa a internalizar o processo tornando parte de sua consciência e assim vai calibrando, para cada vez menos erros aparecerem.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O Mystery Method parte do pressuposto de atrair para depois seduzir, dividindo-se em três fases: Atrair – Construir conforto – Seduzir (modelo M3). De onde se concebe:

- Atrair: como demonstrar desinteresse e valor social alto – uso de NEG³ – deixar ela se qualificar – Atrair;
- Construir conforto: como igualar valores sociais – deixar claro o interesse nela – conhecer um ao outro – Aumentar intimidade;
- Seduzir: como dar continuidade a interação – Lidar com as resistências - beijo – sexo – relacionamento.

Atração

Aqui o artista da sedução, conhecido como Pick Up Artist (PUA), inicia uma conversa com um grupo de pessoas demonstrando total desinteresse em uma relação sexual ou amorosa. Ele demonstra valor superior e ignora seu alvo no primeiro momento, utilizando técnicas como o NEG. O NEG é uma técnica criada por Mystery para fazer com que o *valor social* de uma mulher diminua, para assim o sedutor se mostrar com um *valor social* superior, não se trata de um insulto. Longe disso. Insultar é uma atitude de raiva por ser rejeitado, e seria uma *demonstração de valor inferior*. Um NEG é usado mais para desarmar as certezas do alvo do teu flerte, não para insultar.

Mulheres com *valor social* elevado buscam por atenção, por isso investem tanto em sua beleza, ao ter atenção de quem elas querem elas têm sua autoestima elevada e se divertem rejeitando os que elogiam sua beleza (elas sabem que estão bonitas). De repente chega alguém que mostra desinteresse pela beleza dela, dizendo “gostei do penteado, só que tem um fiozinho solto aqui.” (NEG). A mulher vai se perguntar por que não conseguiu chamar a atenção desse cara: “eu sou linda, mas ele não se interessou por mim... Por quê?”. Logo, ela sente necessidade de se qualificar para ele.

³ O que será posteriormente explicado no próximo tópico.



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

Durante uma interação o artista se usa de rotinas de alto valor, ou seja, fala coisas interessantes de se ouvir. No decorrer da conversa, várias outras técnicas são utilizadas: para evitar rejeição, se estabelecer ligação, gerar dúvida, mistério, expectativas; são técnicas para controlar diversas variáveis.

A partir do momento que o alvo começa a demonstrar interesse, ele retribui qualificando a mulher para ele. Por conseguinte, começa a transição para o conforto, com beijo ou não, porém, é importante já ter obtido ao menos o número de telefone.

Conforto

Depois de estabelecida uma ligação com o alvo, os dois estão com níveis sociais equilibrados e existe atração entre os dois. Neste momento, o artista isola seu alvo e então começa a conhecer a mulher: deixa ela se qualificar, trocam histórias, devem sentir-se confortáveis ao conversar. Ele cria conexão com ela, para isso existem outras técnicas, como os “Kinos” (toques hierárquicos para construir uma intimidade, punição e recompensa – punições a comportamentos não agradáveis e recompensações a indicadores de interesse/comportamentos agradáveis) e o “Push and Pull” (recompensa usada de forma intermitente acompanhada por um NEG), um exemplo simples é elogiar uma qualidade após ela contar algo sobre ela, seja o curso que faz ou esperteza, porém, logo dizer que não gosta tanto, assim: “Legal, você é muito esperta. Só tome cuidado com isso, pois geralmente pessoas espertas demais são arrogantes”.

Algo está acontecendo, os dois estão atraídos, portanto, o ‘artista da paquera’ tem que se preocupa em passar a ideia de que algo vai ocorrer, mas não tão fácil. No Método de Mystery, o foco não é uma sedução rápida, mas construir um relacionamento. Para tanto, a fase de confortar, de criar um relacionamento com seu alvo, antes da sedução, deve ter um período de sete horas e é nessa fase que o jogo acontece. O ideal é que saiam juntos, se conheçam, tenham divertimento e desfrutem de uma companhia agradável, para somente aí, vão para a sedução.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Sedução

Aqui não existe muito segredo, como dizem, “a prática leva a perfeição”. Após a fase de conforto e interação eles provavelmente estarão em um quarto, sala ou em qualquer lugar sozinhos. Existem técnicas para essa fase que servem para evitar resistências naturais ou as “resistências de último minuto”, pois, somente superadas estas resistências chega-se ao momento geralmente esperado, o sexo.

Conclusão

Quem se dedicar a aprender o Modelo M3, um dos melhores e o mais conhecido método indireto, será capaz de conseguir um relacionamento facilmente, ou melhor, consciente das fases e de como o fazer. Existe grande semelhança entre as técnicas utilizadas neste modelo e a psicologia, as teorias de reforço, o evolucionismo, dentre outras.

Outros autores como Adam Lyons, Savoy e Neil Strauss, vão trabalhar com o modelo indireto, no entanto, apesar de todos usarem o Método Mystery como base (visto que foram seus alunos), são desenvolvidas de formas um pouco diferentes.

Direct Game – Badboy Style

Diferentemente do jogo indireto, no direto é feito o oposto: a abordagem parte do princípio de que logo no começo suas intenções devem estar claras, não se faz rodeios ou uso de técnicas indiretas.

Inicialmente, o autor fala sobre algumas crenças que são aprendidas na sociedade, mas são mentiras, como por exemplo, ter que ser um cara legal ou não poder ser sexual com as mulheres. E as desmistifica. Esta corrente também se fundamenta no modelo evolucionista humano. Ele constrói sua teoria a partir de alguns pressupostos como poder e confiança, para ser um sedutor deve-se exalar poder e criar conexões em dois níveis: o primeiro em um nível instintivo/sexual e o segundo em nível emocional/compreensivo.



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

Atração

Diferentemente da atração normal, a qual se dá durante uma conversa em que, a partir do que está ocorrendo, a mulher começa a ficar atraída e emitir indicadores de interesse, para só então perceber que o cara se encaixa em seus critérios; no modelo do Badboy, deve-se fazer o processo reverso: reconhecer antes o que mulheres querem (não pode ser chato, monótono ou inseguro, etc.), suas necessidades sociais, para depois as convencer de que ele é a pessoa que elas gostariam de conhecer, tal qual vemos em estratégias de marketing. Segundo Silva (2002) “As necessidades e os desejos são próprios do homem — resultam das suas características biológicas e sociais — o que o marketing faz é tentar satisfazê-las de algum modo.” (p.3).

Outro detalhe importante neste estilo é considerar a comunicação não verbal mais importante, deve-se dominar esta comunicação. De nada adianta estar falando confiantemente com uma postura insegura. Para isso, trabalha-se bem o jogo interno: suas crenças, seu autocontrole, sua confiança e a sua linguagem corporal.

Aproximação

Não existem rotinas prontas, cantadas ou coisas do tipo; o importante no estilo direto é o “*Delivery*” – a forma como se fala. O intuito é de que, ao iniciar uma interação, o sedutor passe as características de confiança e poder. As mulheres repararão mais nas comunicações não verbais do que no que foi propriamente dito.

Igualmente, deve-se manter um nível alto de energia ao interagir, fazer primeiro é sempre importante, de forma que a mulher o siga. Assim, uma intenção, um sorriso, um gesto, ou qualquer outra forma de interação que o sedutor não espera que ela faça, caso ele faça com segurança, a mulher o acompanhará retribuindo o gesto.

Improvisação

Como não existe nada pronto para se falar, apenas comunicação não verbal ou consciência de comportamentos que transpassam poder



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

e confiança, a improvisação é presente sempre. Como tudo que se aprende, é necessário praticar. Neste método, deixam-se todas as “muletas” (rotinas prontas) de lado e pratica-se a improvisação. Tirando o assunto do foco e pondo a forma como se fala, a improvisação tem tudo para causar um efeito satisfatório para a qual será dirigida.

Rapport

Foi visto anteriormente que o método se divide em criar dois níveis de conexão com a mulher, primeiramente, a conexão instintiva, na qual ocorre a atração sexual inicial, e em seguida a conexão emocional, em que se cria o rapport, o qual divide-se em três elementos: conforto, confiança e conexão.

O conforto nessa teoria se dá por meio dos meios não verbais – deixar a mulher confortável em ambiente sem estímulos aversivos no local. Nada mais é do que sentir-se relaxado e familiar em torno de si. Neste momento, a conversa é aquela em que os dois se conhecem e trocam experiências, porém é o sedutor que guia o rumo da conversa, ele lidera do começo ao fim, seguindo a ideia do “*Ir primeiro*”, ou seja, não espera que ela inicie um assunto ou avance para algo mais íntimo, o sedutor toma essas iniciativas, ele a provoca a falar depois que ele inicia algum assunto.

A confiança estará presente desde o começo da interação, conforme dito anteriormente, mas agora, criar um vínculo de confiança é necessário. Ela não pode só sentir que ele é confiante, tem que confiar nele. Trocar segredos, partindo dele, é um bom caminho.

A conexão é estabelecida a partir do aprofundamento do rapport, ela sente que conhece o rapaz e ele guia para que ela se divirta, se sinta a vontade, e o beije. Compartilhar emoções, falar coisas positivas, ser um bom ouvinte, ser expressivo, são algumas das formas de se estabelecer melhor conexão.

Finalização

Se for cumprido o que foi mencionado acima com sucesso, é certo que haverá novos encontros; guardar telefones, ter contato com



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

elas, fará com que isso prolongue. Para continuar jogando e conseguir finalizar com sexo ou um relacionamento mais duradouro, marcar encontros e lidar com as resistências é essencial. Investir em sua vida e não ser dependente de outros ou delas fará ter maior sucesso

Conclusão

No método Direto pode-se concluir que não são necessárias rotinas mecanizadas ou automáticas. Aqui o que se evidencia é investir em sua própria vida, para viver bem consigo mesmo. Fazer com que sua estrutura enquanto pessoa e sedutor esteja firme e concreta e não depender de outros para se estiver bem. O que vai ser da interação é consequência da certeza do que o sedutor é e de como ele convence as pessoas de quem ele é. No caso, ele deve ser o que as mulheres gostam e as convencer disso.

Natural Game – Gambler: A Arte Natural da Sedução

Richard La ruina, inglês e conhecido como “Gambler” por jogar na bolsa de valores e fazer isso muito bem, desenvolveu um método de jogo chamado natural game. O método difere-se dos outros por usar ao mesmo tempo técnicas e rotinas indiretas e diretas, tudo vai depender da situação e do que é mais confortável no momento.

Segundo ele, ser natural é estar confortável diante de variáveis ambientais, ter inteligência social, crenças positivas e ausência de estímulos aversivos – os quais fazem com que a pessoa não consiga lidar com a situação ou demonstre insegura.

Semelhantemente aos outros métodos, o jogo natural inicia-se pela atração, depois parte-se para o conforto e, por último, segue para a sedução. A diferença nele está no fato de que a atração não é construída no momento da interação, ela é construída antes. O sedutor natural é atraente sempre e tem características conhecidas como *características de macho alpha* ou de alto status.

Segundo este autor, cinco características são apontadas como as mais presentes em *machos alphas* ou de alto status: autoconfiança



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

elevada, presença física destacada, habilidade e desejo de liderar e tomar decisões, comportamento seguro diante de situações de estresse e, por último, inteligência social.

Segundo La Ruina (2012), a autoconfiança elevada é uma característica na qual o homem gosta e acredita nele mesmo, é seguro de si e de sua capacidade de influência sobre o ambiente; Presença física destacada é ter sua linguagem corporal e postura adequadas demonstrando *alto status*; A terceira característica é o perfil de líder, o *macho alpha* toma decisões para si mesmo e para o grupo, é seguro e decisivo; Algumas pessoas quando estão diante de situações incomuns, não estão acostumadas, reagem de variadas formas não se sentindo a vontade. O comportamento seguro diante de situações de estresse é comportar-se tranquilamente e relaxado diante de qualquer situação, para isso ele sugere frequentar ambientes tornando-os familiares e, por consequência, diminuir o desconforto; E, por último, Inteligência social: o termo significa a compreensão das pessoas e a habilidade de conviver com elas, desenvolver habilidades sociais é o ponto principal, no qual, o aperfeiçoamento se dá pela prática e estar por dentro da moda é essencial. Segundo o método, tendo estas qualidades o homem é atraente para as mulheres.

O autor explica que muitos não conseguem resultados ou só conseguem partes dele porque não mudam conforme a conversa, ou seja, a conversa inicia-se amigável, porém quando a conversa passa a se tornar sexual, por exemplo, mantêm-se uma postura amigável, não contribuindo para a finalização desejada. O ideal é mudar conforme a conversa muda.

Três personalidades são apontadas por Gambler: o Sr. Sociável, o Sr. Tranquilo e o Sr. Sedutor. O Sr. Sociável é o tipo de sujeito que causa a primeira impressão positiva, tem como habilidades: ser cativante, positivo, divertido e de falar bastante. A segunda o próprio nome já diz: tranquilo, esta postura é adotada após ter se integrado a um grupo; algumas habilidades importantes são: ser bom ouvinte, mostrar quem você é e lidar com as pessoas como se já as conhecessem. Por último, o Sr. Sedutor com habilidades como falar pausada e



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game

lentamente, revelar o seu desejo, utilizar toques e/ou contato físico com maior frequência e apresentar-se mais intimamente.

Abordagem

A abordagem pode ser direta ou indireta, seguindo os padrões mencionados nas outras teorias. O importante para saber qual delas usar é ter uma boa leitura das circunstâncias, se uma mulher demonstrou algum interesse antes de abordá-la, a abertura direta se encaixa melhor, contudo, se não houve nenhum indicador prévio, a abertura indireta é melhor.

Um método para conseguir interesse prévio é forçar o interesse dela ao manter contato visual, provocando reações. Isto pode ser feito com gestos, sorrisos, caretas, e afins. Após o sinal de interesse é o momento da abordagem.

No entanto, existem homens com ansiedade para abordar mulheres, a razão é explicada por Gambler como a falta de contato com estas variáveis, ausência de conforto quando envolve interação com uma mulher. Para resolver o problema, sugere criar uma situação confortável através de uma técnica em que consiste imaginar que um amigo ou alguém muito agradável está prestes a chegar, assim, a sensação de desconforto diminui, tornando o ambiente mais agradável e familiar.

Meio do Jogo

Depois de iniciada uma interação com um grupo ou uma mulher, de forma direta ou indireta, é necessário saber conversar; fazer perguntas que levem a conversas mais longas, fazer suposições e adivinhações engraçadas e estabelecer vínculos por meio de *links* de conversa são ótimas formas. Os *links* são palavras chaves, cuja função semântica são ganchos nos quais podemos ancorar um aparente interesse que reiteram e que ajudam a desenvolver um assunto, por exemplo, se a menina diz “gosto de filmes” a palavra filmes nos leva a diferentes novos assuntos e/ou novas perguntas. Um exemplo de novo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

assunto e/ou pergunta: “estão passando excelentes filmes no cinema, já assistiu quais?”.

Além dos *links*, o jogador natural tem que estar atento aos indicadores de interesse ao percebê-los, o momento exato de “ponto de gancho”, isto é, momento de se investir na interação, a conversa deve fluir com naturalidade, é sempre bom falar sobre assuntos que despertem paixões e sentimentos e ser observador a detalhes pequenos, como os brincos ou a combinação de roupa dela.

Após um período de conversa, notados mais indicadores de interesse, é preciso criar mais afinidade/intimidade e a melhor opção é isolar a garota, criando um vínculo maior com ela. Depois disso, segundo o método, é interessantíssima a *escalada de Kino*, ou seja, o toque hierárquico. Esta técnica começa com simples toques suaves e intensos, e vai aumentando sua intensidade, frequência e velocidade conforme a conversa flui; vai de toques lúdicos a toques mais sexuais.

Finalização

O rapaz já está com a garota e a interação está em um nível sexual, então, é importante pegar o contato da garota para que aquela interação possa continuar e passar bastante confiança. Por fim, é preciso reparar nos novos indicadores que vão mostrar o interesse da mulher em querer beijar, podem ser: ficar mais próxima, apertar a mão do rapaz, contato visual mais intenso entre outros. Depois de conquistada é hora de se manter contato e prosseguir o jogo, mantendo sempre as mesmas atitudes de um *macho alpha*.

Considerações finais

O método natural, não usa de muitas técnicas, truques e rotinas prontas, a flexibilidade é bem maior. O marcante é a postura de *macho alpha* presente sempre, para ser sedutor o homem deve viver como sedutor.

Como dito antes, esses são os métodos mais utilizados para os praticantes da *Arte da sedução*. Embora sendo teorias diferentes, com



Capítulo 5 - Perfis das teorias de sedução, *Indirect*, *direct* e *Natural game*

bases diferentes e estilos diferentes, existem alguns comportamentos e regras padrões em ser um 'Pick up artist' (PUA). Princípios como: Manter contato visual com as pessoas, nunca abordar um grupo por trás, ao avistar um grupo/pessoa não demorar mais que 3 segundos para aproximar e abordar, ser confiante, diferente e destacar-se, e outros. Gírias ou termos como: *Indicador de interesse (IOI)*, *shit tests* que são pequenos testes que mulheres fazem para avaliar a segurança de um homem, se o mesmo é bom o suficiente, por exemplo perguntar "Você decorou isso pra falar comigo?", *NEGs*, *Kino* (toque hierárquico), rotinas e abridores de conversa, enfim, todos conhecidos por um praticante independentemente de qual linha segue.

Outro ponto importante é a prática, livros e mais livros surgem com frequência, porém conhecimento teórico não gera relacionamentos, é preciso treinar as habilidades sociais sair, curtir a vida, com amigos, familiares, colegas ter objetivos e buscar realizá-los não apenas idealizá-los. Hoje milhares de pessoas dão relatos de como suas vidas mudaram depois que resolveram praticar, simplesmente precisavam de um incentivo e um método para não ficar sem saber o que fazer e se frustrar mais. A frustração gerada a partir de uma rejeição ou se sentir isolado em ambiente social é grande, o maior benefício que essas teorias oferecem é dar oportunidade para aqueles que têm dificuldades em se relacionar. O ser humano é um ser social, se não for investido o suficiente no que se trata de relacionar-se, nega-se a própria condição do ser humano.

Despertada sua curiosidade sobre o tema, provavelmente, se for atrás, você descobrirá um *mundo underground* de pessoas que se denominam 'Pick up Artist' (PUA), aqui no Brasil se conhecem como 'artistas da sedução'. Neil Strauss, autor do livro Best-seller 'O Jogo' se encaixa nessa categoria, e é conhecido pelo pseudônimo 'Style', seu livro fez com que este *misterioso estilo* viesse à tona, propagando pelo mundo todo. O livro de Neil Strauss é praticamente uma autobiografia de sua vida no mundo PUA.

Eles são pessoas comuns, que como nós ou você, por algum motivo recorreram ao estudo do relacionamento humano, e resolveram



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

partir para a prática para testar. Hoje estas pessoas, na grande maioria homens, escrevem livros, dão palestras, cursos e até treinamento ‘em campo’ (bootcamps) para ensinar as mais variadas técnicas de sedução.

Senhoras e senhores, este é um estilo de vida, repleto de personalidades, práticas e até gírias próprias. O mundo dos ‘Pick Up Artists’ (PUA).

Referências

MAKOVICH, E. V. **The Mystery Method: How To Get Beautiful Women Into Bed**. New York: St. Martin’s Press, 2006.

MASLOW, A. **Motivation and personality**. New York: Harper Row, 1954.

MASLOW, A. H. Uma teoria da motivação humana. In: BALCÃO, Y.; CORDEIRO, L. L. (org.). **O comportamento humano na empresa**. Rio de Janeiro: FGV, 1975, p. 337-366.

MYSTERY (Erik von Markovik). Disponível em: <<http://www.datingskillsreview.com/mystery-erik-von-markovik/>>. Acesso em: 2/03/2012

NESEK, D. **The BadBoy Lifestyle: Seduction Guide**. BBI America Corporation, 2007.

LA RUINA, R. **A arte natural da sedução**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

SILVA, K. S. **Marketing: Administrando Desaños e Gerando Necessidades, 2002**. Disponível em: <<http://www.bocc.ubi.pt/pag/santiago-karla-marketing-paper.pdf>> Acesso em: 03/03/2012

WHALEY, D.L.; MALOTT, R. W. **Princípios elementares do comportamento**. São Paulo: EPU, 1980, 246 p.



Capítulo 6

O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

“O amor é o único jogo no qual dois podem jogar e ambos ganharem”
(Erma Fresman)

João Marcos Panho

Conceituação do método da tentativa e de erro

Que homem nunca sonhou em ter o charme conquistador de Don Juan o olhar sedutor de James Bond ou até mesmo ser um Casanova na atração do sexo oposto, ou que mulher nunca quis saber como conquistar o homem amado? De fato, sonhar sempre foi o primeiro passo para a realização e conquista dos objetivos. Certa vez Freud (1900) em a interpretação dos sonhos afirmou que o sonho é a manifestação inconsciente daquilo que realmente se deseja a satisfação de que o desejo se reage. Mas, não podemos ficar somente com as nossas motivações sonhadoras e não irmos adiante para realizarmos o que idealizamos.

Muitos são os métodos para resolvermos nossas dificuldades e problemas cotidianos. Um dos mais conhecidos é o processo da tentativa e de erro. O método da tentativa e de erro é um método primitivo de correção de processos e de problemas, utilizado quando não se tem conhecimento de um número mínimo de variáveis, no qual a premissa básica fundamenta-se em não se prender a modelos pré-estabelecidos, removendo “erros” de cada repetição até atingir um melhor padrão de qualidade de tentativas futuras. A vida humana é um lugar comum para a ocorrência do método da tentativa e de erro sendo que a tentativa



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

visa sempre o acertar, mas o erro é que nos dá o ensinamento empírico para não errarmos mais. Daí se diz que ‘só não erra quem nunca tentou’, ‘errar é humano’, ‘é errando que se aprende’, dentre outras tantas máximas. Em outras palavras, é próprio do homem o ato de tentar, até mesmo com o risco pessoal de errar.

Não podemos menosprezar a importância de praticarmos o método da tentativa e de erro, e muito menos, ter medo de errar. Erros fazem parte do nosso constante processo de aprendizado e precisamos deles para adquirir experiência e, para assim, evoluirmos. O que não é bom é não aprendermos com os nossos erros. Boa parte do aprendizado humano ocorre a partir desse método da tentativa e de erro: você lê, ouve, tenta imitar e, quando não chega a um resultado satisfatório, tenta novamente, talvez erre mais uma vez ou muitas vezes, e vai repetindo esse processo até chegar onde queria. E, muitas vezes, acaba encontrando uma alternativa que resultou desse procedimento, que é ainda melhor que a anterior. Veja bem, todos os modelos e procedimentos são melhorados por meio de nossa inquietude com os paradigmas atuais e com o que já se foi conquistado e aprendido, a fim de desenvolvermos meios melhores de se executar determinada tarefa. Certamente, não devemos ignorar os manuais e o conhecimento existente, mas também não podemos nos prender a eles em demasia.

Vários estudos já foram e continuam sendo realizados neste âmbito do contato social e no processo de paquerar, porém o que descreveremos daqui para frente, trata-se de um aperfeiçoamento do método, ao empregar novas fórmulas por meio do método de tentativa e de erro que tem por finalidade atrair a pessoa amada. Com este propósito o capítulo tem como objetivo detalhar passos importantes para homens e mulheres que desejam atrair a pessoa amada para suas vidas. Com base neste objetivo serão abordadas as perguntas mais frequentes que desafiam homens e mulheres, como: o que faço para me relacionar bem com pessoas? Como me tornar uma pessoa boa autoestima? O que devo saber sobre uma pessoa de autovalor? Que tipos e métodos de perguntas devem ser utilizados para abordar a pessoa amada? O que devo fazer quando sinto ansiedade na hora da



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

abordagem? Quais são os sinais que demonstram interesse de uma pessoa por mim? Na hora do beijo, o que fazer? E muitas outras interrogações serão respondidas no decorrer deste capítulo.

Utilização do método da tentativa e de erro no jogo da paquera

É muito comum encontrarmos pessoas por aí que procuram uma parceria ou um parceiro afetivo para as suas vidas e que ao mesmo tempo falam para si mesmas e para os outros: “Não posso me dar o luxo de errar”, “Tenho um nome a zelar”, “já tentei de tudo e não consegui”, “Não quero queimar a minha cara”, para poder se esconder por detrás dessas escusas. Perdoem-nos, mas se você quiser realmente aprender algo novo, em se tratando de paquera, seria bom que você encarasse as situações de frente e que parasse de inventar desculpas como essas.

É também pelo o método da tentativa e de erro que várias pessoas tentaram desvendar a famosa “chave” da sedução, mas que segredo será este? Será que essas pessoas obtiveram sucesso em suas tentativas? Quem são essas pessoas?

Quando falamos na arte da sedução logo nos é formada uma imagem de pessoas bem sucedidas em seus relacionamentos em suas relações interpessoais, mas a dúvida que fica é como essas pessoas chegaram até lá? O que elas têm que eu não tenho?

O segredo para ‘se dar bem’ nas relações interpessoais, seja em sua vida social ou amorosa está na iniciativa da aproximação isso mesmo, não espere da outra pessoa o que pode ser feito por você e agora. Convenhamos é muito mais atrativo e interessante uma pessoa com atitude, que pode-se entender como ter iniciativa. Como vimos, no capítulo anterior, pensando em tudo isso, nos anos 90, Erik Von Markovik conhecido mundialmente por seu pseudônimo Mystery, desenvolveu um método de sedução *The Mystery Method* onde enfatiza métodos para a atração do sexo oposto. Mystery assim chamado por seus aprendizes criou essa formula da atração do sexo oposto com base nos estudos de psicologia aplicada, como, formação de grupo,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

programação neolinguística, feedback, assertividade, autoestima entre outras técnicas que enfatizam um melhor desempenho do ser em contato com as demais pessoas, sejam elas do sexo oposto ou do mesmo sexo, sendo que essa mesma base, com algumas pequenas adaptações, pode ser aplicada para ambos os sexos.

Formação de grupos

Para tratarmos do método de tentativa e de erro no jogo da paquera primeiramente é importante entender a lógica da formação de grupos. Quando nos referimos a grupo de pessoas é importante entender o que leva os indivíduos a um configurar-se como grupo: suas formas de organização, a lógica da dinâmica de comportamento desses indivíduos ou das unidades que participam de um grupo.

Olson (1971) considera que são raros os casos em que os indivíduos participam de um grupo por altruísmo. Altruísmo é um variado grupo de comportamentos encontrados nos seres humanos nas quais suas ações de um elemento beneficiam a outro(s). Singer (1981) complementa a citação de Olson (1971) destacando o princípio moral do altruísmo, na qual é um agente a buscar o bem de outros em vez de defender apenas seus interesses.

É importante entendermos que os grupos são formados e atuam no sentido de alcançar os interesses e objetivos do grupo. Os interesses comuns de um grupo não necessariamente coincidem com os de cada indivíduo, sendo que suas metas não resultam, portanto, somente da agregação dos interesses e das metas individuais, mas sim, dos objetivos grupais. Com isso, os indivíduos quando participam de um grupo determinado, procuram agir no sentido de satisfazer seus próprios interesses, ou seja, mesmo quando o alcance dos interesses do grupo implicam benefícios para o indivíduo, nas situações em que este precisar escolher terá sempre como prioridade os seus próprios interesses, em detrimento dos do grupo.

Quando nos referimos no método de tentativa e de erro no jogo da paquera, a compreensão dos processos grupais é de grande



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

importância para quem deseja se aventurar em conhecer pessoas novas. De uma forma simplificada os grupos são formados por interesses em comuns que favorecem para a formação do mesmo. Ao formar um grupo, os integrantes do mesmo estão focados a alcançar um objetivo grupal, que visa satisfazer as necessidades pessoais dos componentes. Existem dois tipos de grupos, os grupos abertos, cuja mesmo aceita a saída e a entrada de integrantes a qualquer momento, e os grupos fechados, que são formados por interesses específicos, com características e desejos semelhantes, onde não são aceitas as entradas de pessoas e nem a saída das mesmas.

Neste momento entraremos em contato direto com grupo, de forma teórica é um tanto quanto difícil, porém, o jogo da paquera se trata em desafios sociais, ou seja, por meio dos métodos e técnica da tentativa e de erro você passa a criar oportunidades em sua vida, seja ela para conquistar aquela pessoa amada ou para conhecer pessoas em geral, essa ação passa a se tornar um benefício pessoal. Segundo Albuquerque (2007) ter uma personalidade agradável é um fator que se destaca no processo de socialização o que se torna relativamente direcionado ao método de tentativa e de erro para a atração da pessoa desejada. Esta personalidade além passar uma ideia de confiança, também se associa diretamente ao conforto transmitido na conversa, o que se encontra relacionado na ideia de alto valor, seja você um homem ou uma mulher, ter alto valor social é atrativo para ambos os sexos.

Ter uma personalidade agradável segundo Albuquerque (2007) é quando se tem habilidade de olhar nos olhos, de cumprimentar, de apertar a mão com firmeza, de ter um sorriso nos lábios. Destaca ainda que comunicar-se com facilidade, é saber relacionar-se bem. Conseguir agradar as pessoas em torno de um objetivo em comum é ser agradável, assim como, estimular o espírito de cooperação.

Estamos todos compelidos a ser atraídos por pessoas com comportamentos que transmitem a ideia de alto valor, pensando nisso dedicamos o próximo tópico a explanação destes métodos. Afinal, por que não ser uma pessoa atraente?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Formando a ideia um homem ou mulher de alto valor

Segundo Markovik (2006) o propósito da vida é SOBREVIVER e REPRODUZIR, sendo propósito primário da vida a sobrevivência e secundário reproduzir-se, assim como todo e qualquer ser vivo. Parte-se do princípio de que o ser humano é uma máquina biológica, onde sua única tarefa é reproduzir-se antes de morrer. Mas para isso precisa ganhar seu espaço em meio ao mundo, encontrar-se como ser e definir-se, conquistando seu território, obtendo assim qualificação e o reconhecimento do sexo oposto. Segundo o psicólogo Abraham Maslow, existe uma hierarquia de necessidades e tudo o que você faz seja diretamente ou indiretamente têm como origem estas “necessidades”.

Maslow (1954) em sua Teoria Motivacional definiu um conjunto de cinco necessidades vitais. Estas necessidades são: fisiológicas, segurança, amor, autoestima e autorrealização. Pensando nisso, Maslow define que os seres humanos são motivados por necessidades não satisfeitas. Nessas necessidades também são enquadradas as consideradas como básicas do ser humano. As necessidades básicas devem ser saciadas ou satisfeitas para que as superiores também sejam. Dentre, as motivações as quais considerou em sua teoria, entendeu o amor uma das necessidades sociais mais importantes e da qual o ser humano não poderia estar privado ao longo de sua vida a fim de realizar as suas potencialidades.

Segundo Markovik (2006) para que você consiga satisfazer todas essas necessidades delimitadas por Maslow, existem três áreas vitais que você tem o dever de se focar: RIQUEZA, SAÚDE e AMOR, na qual toda a vez que você obter sucesso em uma dessas áreas, a sua mente irá lhe recompensar com uma boa sensação de felicidade e bem estar.

Se você sonha em ser uma pessoa bem sucedida nesses aspectos, o primeiro passo é descobrir-se, tanto Mystery como qualquer outro artista da sedução ou profissional da área da saúde mental, irão lhe dizer a mesma coisa. O início do processo sedutor está dentro de você, ter um objetivo em mente é de suma importância para o processo de



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

conquista desses objetivos. O foco principal para a descoberta de si mesmo é primeiramente definir o que eu quero para mim, o que eu pretendo para minha vida, olhe para você e veja o que você tem de mais marcante em sua personalidade, o que você pode tirar como único e utilizar para fazer com que as respostas surjam em sua vida.

Como verificar se minha personalidade é essa? É simples: você começa a obter certezas sobre você e saber como anda a sua autoestima. Para García del Cura (2001) a autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma. Este autor também acrescenta que autoestima é a percepção avaliativa sobre si. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas ao seu próprio respeito. Este se sentir digno, gostar de si mesmo, acreditar em suas potencialidades, interfere no enfrentamento e na busca de soluções para situações-problema, inclusive encorajando o sujeito a ter iniciativa e ser criativo.

Independentemente de idade, sexo, formação cultural ou instrução e trabalho, todos precisam ter autoestima, pois esta afeta praticamente todos os aspectos da vida, [...] as pessoas que se sentem bem consigo mesmas sentem-se bem a respeito da vida. Estão aptas a enfrentar e solucionar os desafios e responsabilidades com confiança (Clark, Clemen & Bean, 1995, p. 15).

Ninguém pode negar a importância da autoestima e se considera que ela é um dos principais construtos da personalidade humana. Assim, a autoestima é algo que acontece nas pessoas, e pode ser entendida como o sentimento de gostar de si mesmo. Diferente de autoconceito, que se refere à noção ou ideia que faço de mim; e do conceito de autoimagem que diz respeito à como a própria pessoa se vê. Ela vai sendo construída ao longo do desenvolvimento humano e por conta de sua amplitude de interferências tem sido um dos temas debatidos nos ambientes educativos, na atualidade. Porque, por um lado alimenta a criatividade e a inventividade; por outro permite desvendar



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sentimentos da pessoa sobre ela mesma: orgulhar-se de seus empreendimentos, demonstrarem suas emoções, respeitar-se, reconhecer os próprios talentos, investir em seus objetivos, promovendo um agir de maneira independente, com autonomia.

Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005) a autoimagem, é a organização da própria pessoa e consta de uma parte real e outro subjetivamente criada. Converte-se na forma mais determinante e significativa para poder entender o meio ambiente, governa sobre as percepções do significado atribuído ao meio ambiente. Por isto, podemos dizer que todo ser humano tem necessidade de valorização positiva ou autoestima e esta é aprendida mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros. Ainda segundo os autores Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005) a natureza da autoimagem, fundamental para a autoestima, reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias que se referem à dinâmica pessoal. Entretanto, a autoestima não é estática, e apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, e emite sinais em que podemos detectar seu grau. E o desenvolvimento da autoimagem acontece através de um processo contínuo, que está determinado pela vida pessoal e que se estrutura na ação social. A autoimagem surge como atualização continuada do processo de interação pessoa – grupo.

Acreditamos ser interessante apresentar traços de uma autoestima positiva, seguindo as ideias de García del Cura (2001), ampliadas por nossas reflexões, incluindo:

- segurança e confiança em si mesmo;
- procura pela a felicidade;
- reconhecer as próprias qualidades sem ostentá-las;
- não se considerar superior e nem inferior aos outros;



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

- admitir limitações e aspectos menos favoráveis da personalidade;
- ser aberto e compreensivo;
- ser capaz de superar os fracassos do cotidiano;
- saber estabelecer relações sociais saudáveis;
- ser crítico construtivo;
- e, principalmente, ser coerente consigo mesmo e com os outros.

Além dessas características citadas pelo autor podemos acrescentar: não se anular, engajar-se em atividades boas por si mesmo, não depender em demasia da opinião alheia, sendo mais seguro de si mesmo, não ficar se justificando a todo o momento para as pessoas do nosso entorno. Este se sentir digno, gostar de si mesmo, acreditar em suas potencialidades, interfere no enfrentamento e na busca de soluções para situações-problema, inclusive encorajando o sujeito a ter iniciativa e ser criativo.

Como se podem perceber, estas características ou traços são muito difíceis de conseguir, porém não impossíveis, para isto é importante um melhor conhecimento de si próprio e, sobretudo, maior nível de percepção e de uma autoestima mais realista. Uma vez integrados ao nosso cotidiano, estas características passarão a melhorar consideravelmente a nossa qualidade de vida.

A partir do momento em que você se sente seguro de si mesmo e da sua relação com as demais pessoas você passa a se tornar uma pessoa confiante, ao ponto das pessoas que você para conversar perceberem este aspecto positivo em você. Com segurança em si mesmo, você passa a adquirir confiança das pessoas que o rodeiam, e este é o início para um grande processo grupal, onde dará início a uma grande mudança em sua vida. Voltando a teoria de Maslow (1954) de que todos os seres humanos possuem necessidades que precisam ser



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

satisfeitas, uma das grandes necessidades presentes no homem é a necessidade de ter alguém por perto, alguém onde possa se identificar, pois uma pessoa só passa a ter confiança e começa a manter um vínculo afetivo com você quando se identifica com sua personalidade. Vivemos em constante procura de pessoas nas quais nos identificamos para nos relacionar afetivamente. Conhecer pessoas, manter vínculos afetivos é uma das partes essenciais para uma vida intensa.

No jogo da paquera existe uma série de interruptores que devem ser acionados. Markovik (2006) cita que se os interruptores adequados forem devidamente acionados, a pessoa irá sentir atração por você, caso você não conheça esses interruptores ou, porventura, acionar os errados, estará mais propício a ter um insucesso amoroso. Esses interruptores estão geneticamente programados no mecanismo de sedução sexual de todo o ser humano no planeta. Um exemplo sobre interruptores de atração é o fato de um homem sentir desejo e atração por uma mulher que está na capa da revista *Playboy*, isso porque falando de tendências masculinas, o estímulo (mulher da capa da revista) estará interagindo com a libido sexual masculina, acionando os interruptores dele, ou mesmo uma mulher ver um homem que está rodeado de pessoas ou que demonstre um nível de valor superior para com o contexto social que está inserido, este se torna atrativo para a mulher pelo fato de estar transmitindo fatores positivos para que esta mulher sintase atraída, ou seja, o mesmo homem, sem ao menos falar com a mulher já passou uma boa imagem social, que é esta socialização com o ambiente, ativando alguns interruptores para que esta mulher tente atrair a sua atenção pelo método a paquera. Como é possível fazer uma pessoa se sentir atraída? Onde estão e como ativar estes interruptores em homens e mulheres?

É de grande importância todo homem, cuja qual, tem o desejo de conquistar a pessoa que ama saber que uma parte desses interruptores nas mulheres estão programados a responder à qualidade de reprodução do homem, no entanto, a grande maioria, estão relacionados com as habilidades de sobrevivência delas. As mulheres selecionam por capacidade de sobrevivência e reprodução o padrão.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Diferentemente de nós homens as mulheres não se focam tanto na beleza. Falando no âmbito biologicamente ela está inconscientemente à procura de segurança. O instinto feminino está programado a favorecer a capacidade de sobrevivência e de reprodução. Exemplificando tudo isso em um único exemplo fundamentado da vida cotidiana, é: se uma mulher estiver diante de dois homens, o inconsciente dela vai acessar o valor de capacidade de sobrevivência e de reprodução melhorada de cada um, qualificando-o como de maior potencial para ela.

Como citado anteriormente o homem focaliza primeiramente na beleza externa da mulher, logo após focaliza sua atenção a sua personalidade e ao que ela tem realmente a oferecer. Isto ocorre pelo fato de o homem estar geneticamente programado para reproduzir com uma parceira que seja atraentemente bonita, porém este não é um fator determinante para isto acontecer, ou seja, pode-se gerar atração e não sedução, atração determinante da beleza e a sedução por características da personalidade da mulher. Homens pregam por mulheres de boa beleza e que transmitam boa personalidade, sendo que, inconscientemente o mesmo esteja à procura da mãe de seus filhos ou alguém que lhe possa confiar.

Frente a isso nos perguntamos conscientemente quais são as características que passam essa ideia de qualidade de um homem ou mulher de alto valor?

Por meio do método de pesquisa em campo e utilizando de abordagem da psicologia aplicada, Markovik (2006) em sua teoria da atração, define essas características:

✓ APARÊNCIA E ALTURA, essa característica gera atração em relação ao sexo oposto. Provavelmente tanto as mulheres bem como os homens irão preferir uma pessoa que tenha uma boa aparência. Porém, isso não é um desculpa para você se julgar negativamente se sua estatura for baixa e se sua beleza natural não for tão socialmente valorizada, seja por você, seja pelas tuas paqueras em potencial. Se você não ativar ‘os interruptores’



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

adequados, nenhuma das suas características naturais, isoladamente, irão adiantar, embora possam ajudar, você pode até ter sucesso com o sexo oposto mas, provavelmente não conseguirá manter a relação, ao se fundamentar somente no aspecto biológico. Já ouvimos vários homens dizendo: ‘mas eu tenho carro, sou rico’ ou mulheres reclamando que ficam horas se maquiando e escolhendo uma roupa especial para conquistar a atenção de algum homem interessante e nada acontece, etc. Esses argumentos não são justificativas plausíveis para conquistar a pessoa amada, mas sim explicam essa estagnação de não querer tomar uma atitude de superação. Também existem os casos que homens e mulheres se culpam por não terem nascido com uma beleza natural socialmente valorizada, ou porque não têm dinheiro para comprar aquela roupa da moda, ou porque vai à festa de táxi ou de carona com o amigo (a). Se você reclama que não tem dinheiro que não é bonito (a) ou que não é percebido (a) mesmo tendo todos estes quesitos, comece a praticar seu contato com a sociedade. Perceba a importância deste quesito, não se trata apenas em ter ou não ter privilégios acima, mas sim praticar o método de tentativa e de erro, conversar com as pessoas ao seu redor mesmo que não as conheça, e se porventura algo ocorrer inesperado saiba que o método em si também é constituído pelo ato de errar, pois no jogo da paquera é errando que se aprende, seja o centro das atenções. Afinal, quem não é visto, também não é lembrado. As mulheres estarão altamente atraentes e sexies. Não se deixe intimidar pela beleza delas e nem tão pouco se sinta inferior a elas. Para ter sucesso na noite você deverá ser muito cara de pau, e terá que abortar diversas garotas. Não quer rejeitado e não está preparado para ser rejeitado? É melhor ficar em casa.

✓ SER SAUDÁVEL E ESTAR SE EXERCITANDO, você até pode ter uma alimentação errada presente em sua vida, pode não ter o hábito de ir à academia ou não praticar atividades físicas e, mesmo assim, conquistar alguma pessoa. Porém, o que se observa é que homens e mulheres que têm hábitos de vida mais saudáveis conseguem obter maior atração e são mais exigentes no que se refere ao mesmo quesito. Na vida cotidiana verificamos essa diferença: pessoas que não tem uma sedentária apresentam ter uma qualidade de vida melhor, e isso



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

se torna perceptível perante o processo de paquera. Segundo Diener, Scollon e Lucas (2003), um dos componentes largamente reconhecidos como integrante de uma vida saudável é a felicidade. Além da felicidade é importante estar psicologicamente saudável, ou seja, tomando, por exemplo, os referenciais Ryff e Keyes (1989) que elaboraram seguintes definições:

- **autoaceitação:** cuja qual é entendida como o aspecto central da saúde mental tratando-se de uma característica que vem a revelar o autoconhecimento, ótimo funcionamento e maturidade. Atitudes positivas sobre si mesmo distinguem-se como uma característica do funcionamento psicológico positivo. Complementaremos, a seguir, esta ideia com o que apontam Ryff e Keyes (1995) ao descrever a importância da autoaceitação de sua imagem e de sua personalidade e, relacionando este conceito com o método de tentativa e de erro focado ao jogo da paquera. Como vimos anteriormente, a identificação e aceitação da sua imagem são realmente muito importantes para que o método aqui descrito se torne efetivo. Seja congruente com sua personalidade, adapte os fatores externos e internos, ou seja, como você se vê, e como você pensa que os outros vêem você, é de suma importância estar bem consigo mesmo para adquirir sucesso em sua vida amorosa, ninguém quer em casa um homem ou uma mulher que vive reclamando de sua beleza, ou do que as outras pessoas pensam dela, aceite quem você é, e tire bons proveitos de suas qualidades.

- **relacionamento positivo com outras pessoas:** este fator pode ser definido como fortes sentimentos de empatia e de afeição por todos os seres humanos, a capacidade de amar, manter amizade e a identificação com o outro é ter relacionamentos positivos com terceiros, o que se torna completamente interligado com toda essa estrutura, formando uma grande teia de conhecimentos, onde todas as pontas se cruzam, onde uma precisa da outra para se manter firme. Ser empático como as pessoas proporciona igualdade, ou seja, as pessoas irão começar te tratar da mesma maneira que você as trata. No caso, ser empático, é colocar-se no lugar do outro, faça isso, esteja sempre um passo na frente do erro, seguindo todos estes passos assertivamente você passa a se tornar uma pessoa bem vista socialmente.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- Domínio do ambiente: se refere à capacidade do indivíduo para escolher ou criar ambientes adequados às suas características psíquicas, de participação acentuada em seu meio e controle de ambientes complexos. Ou seja, em um linguajar mais comum, é a forma como você enfrenta suas situações empostas ao dia a dia, ter domínio é ter jogo de cintura para lidar com as provas sociais que aqui foram trabalhadas, o que traz a ideia de uma pessoa de alto valor, por saber se relacionar de maneira empática com as pessoas.

- Ter um propósito de vida: ter propósito na vida é saber fazer a manutenção de objetivos, intenções e de senso de direção perante a vida, mantendo o sentimento de que a vida tem um significado. Pense grande, seja ambicioso e mantenha-se em forma. Pregue em sua personalidade uma identidade forte com propósitos de vida. Outro ponto importante. Os tempos atuais incutiram um pensamento fixo nos cérebros femininos: homem tem de ter conteúdo. Elas consideram este fator fundamental para o desenvolvimento em longo prazo da relação. A questão é saber como compartilhar o saber com a companheira ser pretensioso ou chato. Jamais permita que a conversa se transforme num monólogo vazio e sem sentido. Se um homem entende muito de determinado assunto, não deve centrar a conversa nesse tópico. O pior: ela não vai dizer que isso é irritante. Você teria que perceber por sinais sutis, típicos da natureza feminina. Mais ou menos como no sexo. O importante é saber um pouco de tudo e ter curiosidade por novos temas. Se você se interessar pelo assunto sobre o qual ela tem verdadeira paixão sua recompensa será ainda maior. Hoje o sexo feminino tem muito para contar, e busca um homem com quem possa ter uma troca intelectual e cultural. Tenha amigos e demonstre isso para as outras pessoas que você esta dentro do jogo, cuide do seu círculo social. É de extrema importância manter boas relações com as pessoas que nos rodeiam. Pessoas são chaves que abram portas na vida, ou seja, não tenha preguiça ou medo de conhecer novas pessoas, talvez aquela pessoa que esta ao seu lado em um simples ponto de ônibus possa trazer grandes mudanças positivas em sua vida, ou conhecer a uma pessoa que o faça. Ter um propósito de vida é de grande importância, pois é o que te fará batalhar para conquistar seu



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

objetivo final, onde ira se deparar com inúmeras escolhas em sua vida, cuja qual, irá escolher aquela que se aproxima mais de seu propósito. Ser um sonhador, ter um plano de vida é sem duvida extremamente atrativo, tanto homens quanto mulheres querem se relacionar com pessoas que possuem objetivos de vida bem encaminhados.

Além destes fatores de bem-estar, para ser uma pessoa saudável psicologicamente, também é de grande importância treinar o corpo, se exercitar, se possível ir à academia, ou mesmo praticar outra atividade que exercite os músculos de eu corpo, o mesmo em boa forma interfere positivamente para a sua autoestima para o bom funcionamento dos fluídos e hormônios do seu organismo.

✓ **TER HIGIENE E CUIDADOS COM A APARÊNCIA**, esses são fatores essenciais quando falamos em atração, esteja sempre com uma boa aparência, e com uma higiene preservada. Mulheres adoram se cuidar e adoram também que homens se cuidem como elas. Mulheres geralmente ocupam horas do dia determinadas aos cuidados com a aparência. O homem por ser de natureza mais dominante e sem o intuito de atração, muitas vezes deixa de lado o quesito aparência para ocupar o tempo com outra tarefa, porém é um item de grande importância tanto para o bem estar quanto para o processo do jogo da paquera, uma mulher sem dúvidas alguma, vai se sentir mais atraída por um homem bem vestido, com o cabelo bem cortado, com a barba feita e com um bom perfume. Então, ao leitor masculino, dedique-se ao menos a estes quesitos, faça com que elas te percebam, aumente suas chances de sucesso no amor e diminua os fracassos. Por natureza, as mulheres se cuidam mais, então para nossas belas personagens do sexo feminino, use e abuse de seus cuidados estéticos. ‘Homens adoram’, em uma balada, roupas mais sexies com cores mais vibrantes que são grandes armas para a paquera da noite. Os cuidados com a aparência com certeza, é uma grande parte do processo do jogo da paquera como um todo, estando com este quesito em dia você amplia as suas chances de conquistar aquela mulher dos sonhos, ou ainda, para as mulheres conquistarem aquele galã de novela. Então, use e abuse dessas dicas: mantenha sempre um bom corte em seu cabelo, faça sempre higiene



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

bucal, não há nada mais desconfortável que alguém falando perto a sua boca com mau hálito, não é?

✓ SENTIR-SE CONFORTÁVEL, acima de toda a situação demonstre autoconfiança. Procure definir-se, conhecer-se, entender como é sua personalidade isso trás conforto ao seu emocional, e se algo em seu âmbito social. Porventura, se não ocorrer algo da maneira que você pretendia, você irá, mesmo assim, se sentir seguro, porque possui uma autoimagem consolidada. O cortejamento masculino engloba demonstração de poder, de riqueza e de status. Se você é mulher, provavelmente fica desapontada com uma grande parte da sinalização masculina de interesse. Enquanto a maioria das mulheres se veste com sensualidade, maquiam-se e usam uma variada gama de sinais e gestos de sedução, os homens são muito simplórios para conquistar o sexo oposto ao, em suma, vangloriar-se de suas posses e desafiar outros homens. Um dos traços masculinos mais valorizados anteriormente e que agora está sendo desenvolvido pelas mulheres pela oportunidade que elas estão abraçando é a autonomia e a independência. Se as mulheres contemporâneas se tornaram mais independentes e realizam atividades anteriormente consideradas masculinas, elas não precisam mais aceitar as coisas do jeito que lhes eram imposto e muito menos fazer as coisas que estavam acostumadas. A mulher contemporânea pode, por exemplo, conduzir um relacionamento amoroso, chefiar economicamente sua família e apreciar o relacionamento com um parceiro mais sensível enquanto elas sejam mais pragmáticas.

✓ SORRIR, SER DIVERTIDO, sorria, sorria todos os dias, em todos os meios, mostre para as outras pessoas que você está com uma vida satisfatória. As pessoas tendem a se sentirem muito mais confortáveis no lado de uma pessoa que sorri do que no lado de alguém que não demonstra alegria. Segundo Strauss (2005) a característica número um de uma pessoa segura e de alto valor é o sorriso. Seja divertido, saiba a dosagem de tudo, esse conjunto de características passa a ideia de uma boa saúde mental. Faça algum comentário engraçado, faça-a rir. Nunca use aquelas velhas cantadas ridículas que



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

a maioria dos homens usa. Mulheres lindas estão sempre recebendo as mesmas cantadas e elas não gostam disso. Você será apenas mais um. Elas preferem homens que chegam naturalmente para conversar com elas e sem gracinhas ou piadinhas. Então seja original, com base em sua imagem e sua personalidade adapte histórias com que produza atração e propiciem discussões sobre o tema, ou seja, quando fizer uma pergunta, seja você homem ou mulher, busque por perguntas abertas com a finalidade de obter maior aproveitamento da mesma, evite perguntas fechadas que se resumem em respostas de apenas uma palavra ou uma frase, uma dica de frases abertas são perguntas de opiniões, elas geram discussão sobre o tema, isso lhe proporcionará maiores chances de uma aproximação com sucesso. Isso se torna válido para pessoas que você não conhece, talvez aquele amor no trabalho, ou na faculdade, que você vê todos os dias e não sabe como conhecer e tentar aplicar o processo do jogo da paquera.

✓ **NÃO DEMONSTRAR CARÊNCIA**, deixe seus problemas em casa, não demonstre ao meio que você não tem alguém em sua vida, ou se queixe de algo relacionado a isso. Queixas sobre a vida demonstram uma baixa autoestima, de forma tal que a palavra 'loser' estará estampada em sua testa. "Eu tenho problemas em me relacionar com as pessoas". Nunca fique obcecado por alguém, se ficar, não demonstre esse sentimento, se você estiver muito afim de ficar com alguém, as mulheres com certeza percebem isso e se você não faz nada pela causa, irão te qualificar negativamente, e pensando no instinto insciente, mulheres não estão 'programadas' biologicamente e nem psicologicamente para se relacionar com homens com baixa autoestima. Seja você um homem ou uma mulher você deve entender que demonstrar carência a (o) parceiro (a) no jogo da paquera encarado como um fator negativo no método de tentativa e de erro para a conquista. Entenda que este livro está lhe mostrando dicas para você se diminuir as chances do erro, apesar dele ser de suma importância para o aprendizado. Quando nascemos, somos ensinados a fazer diversificadas coisas, existem reações que aprendemos nos primeiros anos de vida que hoje se tornaram ações inconscientes, e talvez, nem percebemos que estamos executando, no jogo da paquera, somos todos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

(as) um tanto quando obrigados (as) a ir atrás, o que retoma o título desse capítulo. Este como um todo é o processo da tentativa e do erro no jogo da paquera, que tem por finalidade aprender técnicas sociais por meio de experiências que nos facilitem conquistar a pessoa amada. Entendendo tudo isso, você irá perceber que este processo de mudança em sua vida, mudança na qual irá colocar você diretamente em contato com a sociedade é difícil, pois tudo que nos é novo demora até nos habituarmos, neste sentido, você não tem necessidade alguma de se queixar ou reclamar com alguém, você é o homem ou a mulher que tem atitude e ação.

✓ **PAREÇA INDIFERENTE**, mantenha-se sempre um ‘degrau’ acima, não tente impressionar as pessoas logo de início. Ou seja, geralmente no início de um relacionamento tentamos agradar a (o) companheira (o) de maneira que o (a) mesmo (a) começa a lhe sugar, e por consequência, acabar o relacionamento. Não fique se desculpendo e também não tente conseguir reações ou ter atenção. Seja aquela pessoa madura, que sabe lidar com seus problemas de maneira que não necessita da pena do próximo, seja firme e coerente em suas palavras e atitudes, não queira agradar ninguém com elas. Em todas as fases da sedução é preciso driblar as resistências. As mulheres mais desejáveis mantêm continuamente a guarda fechada e não adianta tentar penetrar de uma forma que não seja a sutil. O que se deve fazer é induzi-las a abrirem a guarda. Para induzir a abertura, sugerimos que você comunique seu interesse pelos caminhos da rejeição ou indiferença. Deve-se encontrar um modo sutil de lhes comunicar que elas são desinteressantes e que você não as nota. Para isso, basta ignorar sua presença, evitando olhar para seu corpo e rosto (que, diga-se de passagem, é o que elas certamente estarão esperando que você o faça). Contudo, isso não é tudo. Uma vez que tenha procedido assim, saiba que você a afetou, como poderá notar pelos seus gestos e movimentos afetados (mexer os cabelos movimentar-se mais, mexer na roupa etc.). Algumas mulheres ainda costumam mostrarem-se inicialmente abertas, porém, após o contato inicial, emudecem para desconcertar o sexo oposto, observando como saímos desta situação embaraçosa e se divertindo à custa de seu galanteador. Então você começará a ser



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

observado, com a visão periférica ou focal, que elas possuam. Quando vir aquela mulher atraente se coloque numa posição de frente para ela. Comece a olhar para ela dentro dos olhos dela. Dica: a primeira olhada deve ser séria. Ela deve perceber que você está olhando para ela. Tente fazer uma conexão nos olhares ela vai te olhar de volta e rapidamente vai te analisar como um cara que ela sentiu atração ou como uma cara que ela sentiu repúdio. Então, surpreenda-a, cumprimentando-a de forma ousada, destemida, antes que haja tempo para pensar e olhando nos olhos de forma quase ameaçadora, porém ainda assim com certa indiferença. Se conseguir flagrá-la te olhando, não haverá outra saída além de corresponder ao seu cumprimento. O contato terá sido estabelecido. Em seguida, se quiser principiar uma conversa, fale em tom de comando, com voz grave, e sempre atento a possíveis reviravoltas às suas investidas como brincadeiras de mau gosto, cinismo etc. Se perceber abertura, faça as investidas mas com o cuidado de não ir além ou aquém do permitido. Se a barreira ainda continuar entre vocês, isto é, se a garota ainda assim se mantiver fechada, não dando nenhum sinal de abertura para uma investida, discorde de suas opiniões, e inicie uma discussão. Uma boa forma de lhe causar uma impressão diferente para que fique pensando em você por um bom tempo é assumir-se como machista, pois todos os tolos fingem que são feministas para agradar. O que interessa aqui é sobressair-se como uma pessoa diferente, segura e que não precisa de ninguém. No entanto, esta atitude ativa deve ser comunicada subliminarmente e jamais diretamente para que o engodo não seja percebido.

✓ SAIBA LIDAR COM A REJEIÇÃO, pensando em um sentido físico a rejeição nos causa mal nenhum, mais emocionalmente, ela pode ser uma experiência bem desagradável. Trate seus relacionamentos interpessoais como um jogo se algo não ocorreu como o seu pretendido, aperte o botão e o desligue, não há o porquê ficar se culpando daquilo que não deu certo. Não se culpe por ter tentado. Mas, o importante é tente identificar mulheres cuja linguagem corporal indique disponibilidade. Em seguida, responda com seus próprios gestos masculinos de sedução. Aquelas que se interessarem por você retribuirão com sinais femininos apropriados, e permitirão de forma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

não verbal sua aproximação para a próxima fase. Atenção: se você fixar seu olhar em uma pretendente qualquer, que seja exageradamente bonita, você a verá certamente desviando-se do mesmo. A interpretação para esse fato? Provavelmente, se ela não está fazendo charminho, o que ocorreu nestes instantes é uma rejeição, uma recusa relacionada aos seus pensamentos afobados e com o seu comportamento invasivo realizado. O que ela estará pensando? Em alguém que poderia ter uma abordagem mais interessante do que essa sua foi. Tente aprender com a situação e parta para outra. É perda de tempo ficar paquerando insistindo em casos parecidos com esses. Geralmente, somente as desesperadas provavelmente aceitam homens ansiosos e assediadores;

Entenda todas essas características em você, e corrija o que achar que necessite de ajuste, forme uma identidade.

Passando impressões

Os primeiros encontros ocorrem com tamanha frequência que mal dos damos conta, até porque muitos encontros e sentimentos que despertamos nas pessoas nos parecem fugidios.

Você sabia?

A maioria das pessoas (cerca de 90% delas) formam sua opinião a respeito das outras nos primeiros quatro minutos e não dão uma segunda chance para seus interlocutores causarem uma primeira boa impressão?

A maioria de nós, independentemente da natureza dos encontros que temos uns com os outros, preocupamo-nos com a impressão que deixamos para as pessoas com as quais entramos em contato. Igualmente nos importa a lembrança mantida, isto é, a sensação



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

que perdura a respeito de alguém ou de alguma coisa quando esta está ausente em nossas vidas. Algumas impressões exercem um impacto duradouro em nossas vidas que não devemos mesmo subestimá-las. Claro, pois a maneira como os outros nos vêem (se nos acham sinceros, atraentes ou espontâneos) vai determinar se vão querer ou não falar conosco, continuar a estabelecer relações sociais, marcar um encontro amoroso ou nos jogar na vala das pessoas comuns às quais esta pessoa conhece.

As pesquisas psicológicas revelaram que as pessoas dão uma importância muito maior às informações iniciais do que às subsequentes, quando avaliam as pessoas. E qual o motivo disso? As primeiras impressões que recebemos sobre qualquer coisa – lugares, pessoas e ideias – influenciam sobremaneira a forma como processamos posteriormente quaisquer outras informações. Em outras palavras, as pessoas tendem a acreditar que as primeiras coisas que aprendem são as verdadeiras e essa opinião fica muito resistente à mudança. Então, a primeira impressão é como um filtro. As pessoas nos enxergam por meio desse filtro e percebemos isso quando dizem: “Sempre tive a certeza que tal pessoa era...”, ou seja, buscam informações que sejam coerentes com a primeira opinião formada e sequer procuram, e às vezes, até ignoram, traços de comportamentos revelados que posteriormente não se enquadram na opinião que fizeram de você neste primeiro momento.

Um erro bastante frequente relacionado à formação das primeiras impressões é quando as pessoas, por exemplo, acreditam que um determinado comportamento de alguém que mal acabam de conhecer revela o caráter ou a personalidade daquela pessoa em todas as situações possíveis quando isso pode não ser a verdade. Assim, podemos presumir que uma pessoa que seja bonita, também seja inteligente, agradável e bem-sucedida, embora nunca tenhamos tido nenhuma prova da existência dessas qualidades nesta pessoa. Em psicologia chamamos este efeito de Efeito de halo. Outra situação é acharmos que quando alguém reclama muito da vida, deve ser “mal-amado”. E aqui o efeito não é de halo, mas de chifres.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Existem poucas regras simples para e diretas se queremos causar uma primeira impressão positiva no outro. Uma delas é: transmitimos uma imagem mais positiva quando mostramos um sincero interesse pelas pessoas com as quais estamos nos encontrando pela primeira vez. Afinal, as pessoas são altamente sensíveis aos que os outros demonstram por elas. Em outras palavras, basta interessar-se por elas e você se parecerá interessante. Portanto, se você demonstrar interesse por alguém terá muito mais chances de ser objeto de interesse dessa pessoa. Este interesse será sutilmente comunicado na maneira como você dirige sua atenção física a esta pessoa, como lhe faz (ou não) perguntas, como a ouve e como lhe responde. Dessa forma, seu estilo determina o modo, mais ou menos agressivo, ativo ou passivo com o qual você demonstra o seu interesse.

Se quisermos causar boas impressões iniciais estejamos também atentos à partilha do turno da vez de quem fala. Boas conversas, por exemplo, em contextos amorosos proporcionam uma troca fluente de ideias e experiências. Quando estamos ouvindo uns aos outros, naturalmente estabelecemos associações com experiências ou histórias ao que está sendo contado. Logo, a essência do contato entre duas pessoas que se querem bem é a partilha que se dá nos dois sentidos. No entanto, esse intercâmbio pode ocorrer de forma desequilibrada se adotarmos uma abordagem unilateral de forma a conservarmos o turno da fala mais da nossa vez do que na do outro e vice-versa. Isso é uma armadilha que usualmente é chamada de fala narcisista. O que torna uma pessoa narcisista em sua fala?

Um dos estudos identificaram alguns elementos básicos: tais como tendência a contar vantagem sobre si, aumentar o tom de voz, confeccionar frases formadas pelo pronome pessoal “eu”, contar longas histórias sobre si mesmo (a) e manifestar um olhar vago, enquanto os outros estão falando. Dessa forma, não é de causar espanto que o narcisismo na conversa seja uma fórmula certa para despertar a antipatia, pois esta postura rompe com a reciprocidade.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

De um modo geral, elogiar é um aspecto muito positivo e ajuda a criar uma boa impressão. Quando uma pessoa recebe um elogio ela se sente valorizada e respeitada, geralmente atraindo simpatia para aquele que fez o elogio. No entanto, é preciso ter cuidado. De todas as qualidades pelas quais podemos elogiar alguém durante um primeiro encontro, aquelas que oferecem menos riscos são as referentes às realizações pessoais ou o talento da pessoa para a qual estamos nos dirigindo.

Rampazzo e Araújo (2006) definem a importância de um elogio, segundo os autores, para se ganhar um elogio você precisa ter a soma de quatro valores sendo eles, sensibilidade, sinceridade, oportunidade e coragem, com a soma destes mesmos a pessoa passa a ter grandes chances de ser almejada com um bom elogio.

Analisemos, por exemplo, o respeito: Como é que assegura que as pessoas que te rodeiam mostram respeito por ti e pelo teu trabalho? Primeiro começa por te respeitar a você próprio e ao teu ambiente de trabalho. Quando começar a se respeitar totalmente, as outras pessoas também o farão. Se não tiver respeito por você mesmo, porque é que alguém no mundo haveria de te respeitar? Se você se considera “um nada”, acredite, as outras pessoas irão pensar o mesmo, porque está transmitindo isso ao mundo um sinal de que é mesmo isso que você é.

Em seguida, o que tem que fazer é conseguir e desenvolver um conjunto de regras rígidas na tua vida, que definam o que as pessoas podem ou não fazer a tua volta e a você. Você tem que castigar qualquer comportamento negativo que afete a sua integridade. Dizer que desaprova e deixar, bem claro que não se podem comportar assim se quiserem a tua companhia.

E como deve proceder para aplicar estes castigos? Você deve fazer com que a pessoa entenda que se fizer algo com que não concorda essa pessoa inevitavelmente vai te perder. Se as pessoas te tratam mal, e então você permite que elas saiam impunes com isso, elas irão fazer novamente e assim sucessivamente. Uma das principais razões porque alguns têm problemas em estabelecer limites nos nossos



Você sabia?

A maneira como os elogios são emitidos também é um aspecto relevante. Algumas pessoas não gostam de receber um elogio formulado de maneira excessivamente direta, como, por exemplo, “Nossa, mas você tem um corpo escultural mesmo!”, pois, isso força uma reação imediata. Dessa forma, a pessoa elogiada sente-se compelida agradecer de forma educada, mas constrangida e negar algum constrangimento por educação e replicar “tenho quadris muito grandes, não gosto deles”. Como pode-se reparar, uma e outra posição não parecem nada cômodas para quem recebe um elogio como este.

relacionamentos é nossa incapacidade em pedir o que nós queremos. De fato, somos pouco assertivos e somado a esse fatos, não são raras as vezes, que não sabemos o que queremos para nossas vidas.

Então, outras pessoas irão ver nos sendo desrespeitados e aprender a desrespeitá-lo também. É importante mostrar seu valor e estabelecer regras e limites. Estabelecer limites faz com que as pessoas entendam que esses limites têm de ser respeitados. Os seres humanos são animais sociais, o que significa que aceitam a personalidade mais forte que lhes é apresentada. Por exemplo, se a tua namorada o deixa “de ar”, claro que você vai ficar irritado, mas se você mostrar o quanto você ficou zangado e dizer calmamente o quanto isto te desagradou,



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

provavelmente isto não volte a acontecer. Por tudo que ela fizer que eu você não goste, por exemplo, diga-lhe que ela apenas poderá fazê-lo três vezes: a primeira, a última, e nunca mais! Que você deixe claro que as minhas regras são rígidas. O tempo, dos outros pode ser até importante, mas o seu também o é? Que tal começar a valorizá-lo? E assim, as pessoas irão apreciar o tempo que passam com a sua companhia.

Qualquer sensação semelhante à rejeição ou à mera suposição de uma eminente rejeição, dado este perigo latente, gera uma intensa necessidade de posse, de controle do outro.

Quem é você para os outros? Em resumo, você é a impressão que você causa nos outros. Muito poucas pessoas te dão uma segunda chance para você causar uma segunda boa impressão para elas. Daí, a pergunta que não quer calar: sua imagem é congruente com sua identidade? Algumas dessas perguntas nunca são respondidas facilmente, e de fato você nunca deveria parar de fazê-las. Ao começar se aventurar na arte da paquera ou mesmo no âmbito das relações interpessoais, querendo ou não, você estará em um processo de mudança. E este é um processo positivo e o mesmo pode ser doloroso, pois tudo que gera mudança em nosso convívio social precisa ser readaptado para o nosso dia a dia, ou seja, você está se tornando uma pessoa melhor a cada nova relação, por meio do método de tentativa e de erro você estará tornando sua imagem congruente com sua identidade, você seja aquela pessoa que já tem uma bagagem social enorme e está pronto para lidar com todas as dificuldades sociais encontradas no dia a dia.

Em se tratando de paquera, existem três tipos de pessoas: Primeiramente, as que fazem as coisas acontecerem. Posteriormente, as que participam das coisas, e por último, as que deixam as coisas acontecerem. Qual delas você é e qual delas você gostaria de ser?

Por exemplo, as mulheres, nos primeiros minutos de contato identificam os homens como possíveis candidatos a um amante, um amigo, ou ainda, um homem o qual ela quer evitar. Tente causar uma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

ótima impressão na pessoa e quem você está interessado, tente deixá-la curiosa em te conhecer melhor. Se elas perceberem que você é inseguro e possui uma baixa autoestima, elas não vão querer perder tempo com você. Elas vão certamente te descartar. Aliás, você faria o mesmo se fosse ela, pois você passou uma péssima impressão para ela. Elas querem um homem de sucesso. Você deve mostrar para elas que é uma cara feliz, apaixonado pela vida, seguro, interessante, confiante e que deseja que ela faça parte de sua vida.

Passa para ela energia positiva, segurança e confiança. Aja como se fosse uma pessoa poderosa. Procure não transmitir imaturidade, inibição e insegurança. Não seja desesperado, não seja desesperado, não seja desesperado.

Ao formar uma identidade você deve estar atento em vários fatores e um deles é o modo de se vestir. Se sua aparência não está congruente com sua personalidade, você acaba por demonstrar um valor inferior. Agora se você se vestir de uma maneira que se sinta bem com sigio mesmo, as pessoas ao seu lado não irão se sentir desconfortáveis ou ameaçadas com sua presença. Ao pensar nisso Markovik (2006) consta que seu “avatar” deve atrair a atenção das outras pessoas por meio de seu visual, ou seja, usar roupas que atraiam a atenção e que realcem sua sexualidade. Esse termo é definido como PEACOCKING (agir como um pavão). Tente usar pelo menos um item em seu visual que atraia atenção das pessoas. Esse objeto serve no jogo como um objeto de conexão, ou seja, ele pode fazer com que as mulheres comentem bem ou mal, independentemente da qualificação delas o que deve ser relevado é que o gelo foi quebrado e o setting foi aberto. Setting se trata de um substantivo inglês que se refere a ambiente, cenário, circunstância, condição e situação.

Muitas pessoas entendem errado o termo PEACOCKING, utilizam de maneira errônea e acaba por destruir todo o seu jogo. Sempre lembre, que seu “avatar” deve ser congruente com sua personalidade: se vista de maneira que agrada a você e não somente aos outros, porém leve também em conta a qualificação dos outros, como já visto anteriormente, você é a impressão que você causa nos outros.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Em campo sua imagem deve ser forte e marcante, acima de tudo você também deve ser congruente ao que fala. Entenda que o modo que você ache e fala, conspirará contra ou a favor de você. Desse modo utilize emoção em sua fala. Quando você aborda uma mulher, uma das primeiras coisas que ela vai fazer é determinar se você é congruente com o que você está falando. Lembre-se que de nada adianta ter uma boa aparência, ou provocar emoções nela nos outros estágios, se você não passar nos testes de congruência, ou seja, se a tua fala for desproporcional às suas atitudes.

Demonstradores de interesse e comportamento social

Ao abordar um grupo você poderá de deparar com vários Indicadores de Interesse (IdI's), você deve sempre estar atento a esses indicadores, pois eles mostram a hora de “puxar o gatilho”, de agir. Esses Indicadores de Interesse devem ser notados ao você abordar um grupo ou uma pessoa, esse irá mostrar se a pessoa está interessada ou não por você, e isso de fato é de muita importância em seu jogo de campo, pois se ela não está demonstrando esses indicadores significa que não está sendo atraída por você, na realidade não está sendo atraída pelo seu jogo.

Os IdI's são manifestações inconscientes que as mulheres fazem e nem se dão conta. Mas quais são esses Indicadores de Interesse?

Ao tocar o cabelo com a mão, a mulher estará demonstrando um indicador. Em outras palavras, inconscientemente estará querendo chamar sua atenção, te atrair para ela. Outro indicador de interesse é quando a mulher lhe toca enquanto interage com você. Entenda que ao fazer isso a mulher estará fazendo uma escalação física em você, quebrando o gelo, ou até mesmo te mostrando, “você já pode se encostar-se a mim”, permitindo um acesso privilegiado ao espaço interpessoal dela. Continuar a conversa também é qualificado como um indicador de interesse, quando a mulher sente a necessidade de continuar a conversa com você, fazendo perguntas sobre sua vida pessoal e social, ela estará se sentindo atraída por você e isso é um sinal de que deve agir. No campo da sedução é necessário no mínimo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

três IdI's antes de puxar o gatilho, assim você estará com mais chances de acertar seu alvo quando “disparar”.

“Somos compelidos a ir atrás somente daquilo que nos foge” (MARKOVIK, 2006, p. 23).

Baseado nessa adaptação de Visconde de Valmont, observamos frequentemente pessoas correndo atrás daquilo que foge de suas mãos, correndo atrás daquelas pessoas que até por ventura não dão valor algum para elas. Visconde de Valmonte se trata de um personagem de origem francesa, do livro “As relações perigosas”, romance do escritor Choderlos De Laclos publicado, pela primeira vez, em 1782. Nesta obra, a personagem Visconde de Valmonte foi um sedutor de passado excepcional. No romance Valmonte desenvolveu uma estratégia de sedução um tanto quanto narcisista com intuito de provar que era melhor que os demais homens de sua época, sua técnica de sedução era por manipulação, ou seja, Valmonte seduzia suas vítimas para conseguir o que queria neste caso a filha de sua amiga por vingança de um antigo amante da jovem, retratando em sua história perca de inocência e traição.

Para explicar isso partimos do pressuposto da psicologia comportamental de Burrhus Frederic Skinner denominado reforço. Os comportamentos são controlados pelas consequências, ou seja, podem aumentar ou diminuir de frequência dependendo dos estímulos que o seguem. Pensando nos esquemas de reforçamento de Skinner, tudo o que é reforçado, aumenta a probabilidade de continuar, porém se o reforçamento for contínuo acabará por se saciar. Um reforço positivo aumenta a probabilidade de um comportamento pela presença (positividade) de uma recompensa (estímulo). Ou seja, toda vez que uma mulher responde, ou elogia a pessoa que está, porventura, “correndo atrás dela”, acaba por reforçar esse comportamento, e como esse não é um reforço contínuo, a pessoa sempre se mantém a ir atrás dela. Porém, quando a falta de reforçamento, o processo acaba por se extinguir, pois não há reforçamento em suas respostas.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Muitas vezes, em nossa vida vamos nos deparar com aquelas pessoas cuja qual tem resistência à extinção de certos comportamentos gerados pelo reforçamento intermitente. No reforçamento intermitente o reforço do comportamento é apresentado algumas vezes, após a ocorrência do comportamento, ou seja, o reforço é apresentado de maneira ocasional e pode ser reforçado intermitentemente através de esquemas diferentes.

Em um linguajar mais cotidiano, esta citação acima retrata de uma forma social na qual, o indivíduo como exemplo faz coisas, por você, seja ela uma atitude ou uma manifestação de amor, e por meio dessa atitude você reforça essa pessoa, ou seja, reforça o comportamento positivo dela. Ao reforçar este comportamento você abre possibilidades para que ele mantenha-se por tempo indeterminado, dependendo deste tempo, o processo de extinção desses comportamentos se torna mais difícil e precisa não ser mais reforçados de maneira intermitente, até que o indivíduo canse de proceder a respostas, o que é bem provável pela falta de estímulos e reforços, causando a extinção da mesma.

Pensando nisso Markovik (2006) adaptou estes pensamentos e utilizou a terminologia Push and Pull para especificar este contexto, o termo é de origem inglesa que significa Empurrar e Puxar. Markovik tentara explicar o conceito baseado nos esquemas de reforçamento intermite criando a “Teoria da Gata”. Onde compara o comportamento feminino ao comportamento felino e diz que os gatos, aparentemente, não aceitam ordens, mais são tentados a ir atrás de algo. Assim como os gatos mulheres são curiosas, especialmente em coisas novas, são facilmente distraídos, porém, ao se interessar por pegar algo, isso se torna o único foco em sua mente. Em outras palavras, se movimente, diminua a tensão, porém não cause ameaça, empurre e puxe a pessoa, por meio de gestos palavras, isso se faz para diminuir a tensão e causar atração, você lança o estímulo e controla os reforçadores na medida das respostas.

O ponto crucial para a sedução é não pular etapas, não ir rápido de mais, isso aciona os interruptores errados fazendo com que a mulher sintase desconfortável, dizendo “eu tenho namorado”, se esquivando.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O estímulo que você colocou não causou atração para reforçamento dela, ou seja, gere conforto, antes de seduzir.

Conforto e segurança

Com base na teoria de Markovik (2006) muitas pessoas após terem ficado com alguém se sentem culpadas e isso te torna ruim para o jogador, tenha isso como uma derrota, se você ficou com alguém e aquela pessoa ficou com remorso, culpa de ter ficado com você, isso conspira contra, e pela propaganda você irá perder no jogo. Isso comumente ocorre quando você escala rápido de mais, quando você perceber que as coisas estão indo rápido de mais, imponha limites, mulheres adoram isso, cara com limites, dessa maneira ela vai olha para você como um cara com limites um cara sério que não está lá só pelo sexo, mesmo que seja somente para isso. Mulheres devem se sentir seguras, portanto transpire confiança e faça as coisas uma de cada vez, ou seja, ATRAIA, CRIE CONFORTO e SEDUZA. Você não quer que ela fique com remorso de compra não é?

Leigos sobre o assunto constantemente se perguntam ao ler assuntos como este: Como eu faço isso em campo?

De nada adianta a teoria se não colocada em prática, você só vai começar a ganhar resultados quando começar sair de sua zona de conforto. A zona de conforto é o estado em que a pessoa se sente segura e confortável com seus referenciais e práticas, ou seja, seu estado atual de vivência, o que adota como certo e errado. Não tenha medo do erro, encare a possibilidade do erro como algo bom, como um conhecimento em vida. Encare o futuro como uma possibilidade e não como um adversário. Se algo ocorreu de errado, que bom, isso significa que você quebrou a bolha do cotidiano que existe ao redor de você, significa que você está expandindo seus conhecimentos e experimentando coisas novas.

Em campo, comparativamente, você está em uma zona de guerra, ou seja, cada um age por si, pessoa não irão pensar duas vezes para te ofender, ou te colocar para baixo, isso porque estão lá para



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

disputar seu espaço perante o meio, e assim como você querem obter resultados qualificadores. Então, não pense duas vezes ao ir abordar alguém. Aí vem à questão: mais se eu não pensar como é que vou saber como agir?

Tomamos como exemplo uma pessoa em campo, ela observa um grupo de pessoas cuja qual obteve interesse por uma delas, neste momento seu cérebro funciona fazendo com que seu organismo trabalhe em prol daquilo, ou seja, em um sentido biofisiológico. E assim, acionará neurotransmissores e hormônios que são despejados na corrente sanguínea na esperança de impulsioná-lo para a ação, porém, ele fica parado sem saber como agir, confundindo seu cérebro. Consequentemente, será ocasionado uma ansiedade de aproximação, o que acarreta a não ação, ou seja, o indivíduo neste momento passa a sentir sintomas psíquicos e fisiológicos negativos, estes sintomas denominados como negativos podem se enquadrar: sudorese, tremores, dores de barriga, sentimento de culpa, medo de fracasso, perda de memória de curto prazo, responsável pelo armazenamento de informações recentes, estes fatores são muito comum antes de uma abordagem.

A ansiedade de aproximação não tem nenhuma razão lógica para existir sendo fruto do medo da rejeição, o medo da rejeição é um fator muito comum, encontrado na maioria das pessoas que tem interesse sexual ou não por uma pessoa. A rejeição para nos humanos é encarado como algo a se esquivar, ou seja, é um processo desagradável, que nos faz sofrer, abaixando nossa autoestima, por mais alta que ela esteja, saber lidar com este fator é de grande importância pelo fato de que no processo de tentativa e de erro iremos nos deparar muitas vezes com um 'não' em nosso jogo da paquera, porém, devemos encarar isso como de âmbito normal. Por exemplo, uma pessoa sente-se atraída por você e vem em sua direção querendo falar com você, porém você é um ser humano pensante, racional, sentimental com direito a escolhas e com gostos diversificados, cuja qual, não sentiu atração por determinada pessoa naquele momento, e irá rejeitar a mesma, pelo fato de que você não é obrigado a ficar com ela, a pessoa que se esforçou



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

em vir até você, passou por todos os sintomas citados acima e foi rejeitada, tendo que lidar com isso agora, do mesmo modo como você deve lidar com uma futura rejeição. Estes fatores determinam a ansiedade de aproximação, onde a pessoa passa a ficar travada, tremendo sem saber como agir, se desqualificando e acabando com todas as possibilidades de conquista.

Para lidarmos com este problema da ansiedade de aproximação, vamos aprender a agir antes que isto aconteça, ou seja, quando nos depararmos com alguma oportunidade para aplicarmos nosso jogo da paquera, em três segundos você toma a iniciativa e instantaneamente vai conversar com a ela. Utilizaremos esta técnica pelo seguinte motivo, em três segundos não dará tempo de você pensar nas consequências possíveis, e a sua ansiedade não estará em um nível tão alto que te imobilize. Com esse tempo você toma a iniciativa de maneira ainda consciente, antes mesmo de todos aqueles sintomas listados tomarem conta de você, e seu jogo da paquera ficar vulnerável a fracassos. Então, seja você um homem ou uma mulher, quando vir aquela pessoa que talvez possa ser o amor da sua vida, não perca tempo, em três segundos esteja lá aplicando o próximo passo, que é a conversa.

Utilizando o jogo da paquera para isolar seu alvo do grupo e criar uma conexão emocional

Ao abordar um grupo, você estará saindo da sua zona de conforto, que é a sua vivência diária, você precisa ganhar a aprovação do grupo a aceitação social para a posterior aceitação. Quando o grupo sente a necessidade de continuar conversando com você, significa que você conseguiu sua aprovação, conseguiu “abrir” o grupo com sucesso. Na prática isso acontece quando ocorrem indicadores de interesses do grupo.

Após a aprovação do grupo, nesse momento você deve agir de forma a demonstrar valor ao grupo, o grupo em si deve visualizar você como o líder do grupo e seu alvo deve observar você como o prêmio. Na teoria parece um bicho de sete cabeças, mas na prática, não passa apenas de tato social. A partir do momento que você está liderando a



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

conversa, está como o centro das atenções, seu alvo vai ver você como um cara que passa segurança para ela, e por interesse irá querer lhe conhecer, nesse momento você deverá utilizar de artimanhas de jogo, para conseguir fazer com que ela se sinta atraída por você.

Uma dessas artimanhas é o neg (Negative Tag), é uma técnica utilizada para demonstrar valor superior, ou seja, tirar a mulher do pedestal e colocar-se como prêmio. Os negs são desqualificadores positivos, por meio deles você baixos a tensão sexual, fazendo com que seu alvo reflita sobre você, pensando, porque esse cara não está sendo atraído por mim. Strauss (2005) complementa a técnica utilizada por Markovik (2006) citando que o objetivo do neg é reduzir a autoestima de uma pessoa e ao mesmo tempo demonstrar ativamente uma falta de interesse por ela. Porém, deve se tomar bastante cuidado ao utilizar o neg: se utilizado de maneira errônea pode desqualificar com todo o seu jogo, pois, a pessoa pode se sentir ofendida com algumas questões e pode começar a te jogar para baixo, fazendo com que todo o grupo o rejeite. Um exemplo desta técnica é, ‘acho que não devemos se conhecer’. Logicamente o alvo irá perguntar: ‘por que?’ Em contra partida o jogador responde, ‘você é muito nova para mim’, por exemplo.

O crucial é você montar seu jogo baseado em suas características, imitar é plágio e você estará sendo quem não é. Lembre-se da congruência? Então faça seu jogo baseado em sua identidade. O negócio é esnoabar com humor e inteligência e não ofender ninguém, pois “quem fala o que quer escuta o que não quer”.

Para a construção dar continuidade ao seu jogo, e podê-lo finalizar com sucesso você deve se deslocar com seu alvo para um lugar de sedução. Nessa fase do jogo você já obteve a aceitação dela, e o próximo passo é gerar conforto e sedução. Neste momento, tanto a mulher quando você deve saber do propósito, pois se ela aceitou seu convite para se retirar do grupo e for a um local de sedução é porque ela está interessada por você e quer te conhecer. Cabe a você este momento modelar o andamento das coisas, é por sua conta fazer com que ela sinta vontade de te beijar, para isso você deve gradativamente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

fazer uma ‘escalada física’, ou seja, tocar mesmo, esse “toque” deve começar nas áreas verdes. Exemplificando melhor essa questão, possuímos em nosso corpo áreas denominadas: ‘Verdes’, ‘Amarelas’ e ‘Vermelhas’. As áreas consideradas verdes são as áreas onde se é permitido tocar, como ombros, costas e mãos. Por exemplo, ao cumprimentar alguém ou ao pedir a hora você irá jogar a pergunta e irá encostar ao ombro da pessoa como exemplo, essas áreas são permitidas. As áreas Vermelhas são consideradas as zonas erógenas como seios, glúteos e áreas genitais. As Amarelas ficam em entre médio das zonas verdes e as vermelhas, estão associadas como virilhas, barriga, coxas e etc. Deve se prestar muita atenção na escalada para não começar já ‘metendo a mão em zonas vermelhas’ e causar desconforto para a outra pessoa. Como suscita o nome “escalada” deve ser feita explorando o corpo lentamente, as mulheres se sentem excitadas pelo toque, segundo pesquisas já feitas, apontam que nas mulheres o toque ativa uma série de hormônios que favorecem ao prazer e a vontade sexual.

É de extrema importância na construção da sedução falar olhando aos olhos, isso para a mulher demonstra um alto confiança em si, e inspira congruência e transparece confiança no que está fazendo. Desviar o olhar durante essa fase pode parecer que você está enganando, mentindo ou com medo, e dentre qualquer uma dessas três você irá se desqualificar e ela não irá querer beijar você.

Aplicando o método de tentativa e de erro durante o dia

Em sua vida cotidiana você irá se deparar com inúmeras situações de conquista, uma pessoa preparada é aquele que está armada para todas essas situações, independentemente do contexto ou da situação. Existem inúmeros lugares para conhecer mulheres. Cometemos e erro em pensar que só podemos agir em ambientes noturnos como boates, pub’s e casas de shows, o jogo pode e deve ser aplicado em toda hora em todo o lugar. Se você tem segurança de si, verificará que a paquera para você se tornará onipresente, e então, criará uma autoimagem que passe congruência e confiança as outras pessoas. Você não deve ter medo de agir, pois, o medo é o maior dos fracassos no



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

processo de sedução, você só irá obter sucesso a partir do momento em que perder a vergonha e o medo de fracasso.

O método de sedução durante o dia sempre foi um desafio para todos. O andamento do processo tende a acontecer mais lentamente, enquanto que durante a noite, o desenvolvimento é muito mais elevado, durante o dia as coisas tendem a ir mais devagar. Um dos maiores desafios é a abordagem de um alvo em movimento, como lei da física, “tudo o que está em movimento tende a permanecer em movimento”. Neste contexto de sedução você deve permanecer em movimento ao mesmo sentido de seu alvo, porém não perseguindo, ou deixando a outra pessoa em uma situação desconfortável ou se sentindo ameaçada. Fale sobre os ombros, não seja ameaçador, e permaneça o foco, não persiga e nem force nada, um bom jogador deve saber lidar também com o sentimento de fracasso.

Encarando o jogo da paquera como um benefício pessoal

A sociedade atual, por meio do crescimento, e do decorrente desenvolvimento, acaba se afastando do lazer, do convívio com outras pessoas, hoje em dia é muito mais raro ver pessoas formarem vínculos afetivos, podem até querer mais não sabem mais como fazer, devido ao fato de ficar preso, afastado do contexto social, não interagindo, não explanando o mundo lá fora, o conhecimento vem a partir da busca, e muitas vezes não sabem como fazer isso.

O jogo da paquera não se trata apenas de como conquistar alguém mais sim na formação de uma vida social, você deve sempre ter em sua mente seu objetivo, fazer a pergunta, o que eu quero para mim? A partir disso você irá se modelando através do que apreendeu, e principalmente através da tentativa e do erro.

Você deve adaptar todo o conhecimento conforme sua expectativa, conforme sua situação, e mais ainda, conforme ao contexto social em que está inserido. Cada cultura tem seu modo de agir e pensar. Então, pense como eles. Descubra o que essa cultura procura em alguém e a partir disso se torne esse alguém. Mystery fez o jogo situado em seu



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

contexto, sob os referenciais sociais de sua cultura e da sociedade na qual ele estava inserido. Se o método por ele empregado, em sua forma mais pura, fosse utilizado em países como o nosso não possui algum efeito, porque nossa cultura não está adaptada ao que é regido pela cultura dele. Portanto, fique sempre atento (a), e a melhor maneira de descobrir isso é tentando.

Nossa vida é embasada de escolhas, durante todos os dias abrimos e fechamos portas que nos levam a algum lugar, independentemente de nossas escolhas, algum lugar irá chegar, seja ele bom ou ruim. A partir do momento em que vamos amadurecendo com a experiência da vida, vamos fazendo escolhas certas e escolhendo sabiamente as chaves que irão abrir portas, cuja quais desejamos.

O maior erro que você pode cometer é o de ficar o tempo todo com medo de cometer algum erro.

Considerações finais

O método da tentativa e de erro está amplamente relacionado com toda a vida social de uma pessoa, pois o método em sua forma como todo, enfatiza o verbo 'errar' como algo bom, de modo com que o através da persistência e da tentativa possa ser criado um constante processo de aprendizagem. A vida humana é um constante processo de aprendizagem, desde o momento do nascimento até a morte estamos aprendendo, o erro aqui também passa a se tornar como chave para o aprendizado, pois a mesma permite a visualização do ato falho que levou a determinada consequência, por meio a isso o homem adapta suas respostas destinadas ao ambiente com a finalidade de não cometê-lo novamente.

Isso nos deixa claro que é possível tirar experiências positivas até mesmo de um temido erro. Retratando esta ênfase foi associado este método de aprendizagem para a conquista, ou seja, a paquera, afinal ela está entrelaçada em todo este contexto de erro e de aprendizagem. Afinal, não nascemos sabendo conquistar a pessoa amada, também não nos ensinam em nossa vida cotidiana como seduzir



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

o amor da sua vida. Isto ocorre somente pelo processo de aprendizagem, de correção de processos e de problemas, removendo erros através de cada tentativa até atingir um melhor padrão de qualidade, dentre outras palavras, é o próprio homem o ato de tentar, até mesmo com o risco de errar, de assumir o risco e de encarar a mudança.

Este texto foi escrito com o intuito de orientar homens e mulheres a como agir para gerar a atração, seja de homem para mulher, homem para homem ou mulher para mulher, o método em si aqui é o mesmo para todos os gêneros e todos os gostos, afinal todos merecem um amor para as suas vidas.

Conclui-se que é papel do ser humano se arriscar, sair da zona de conforto e não temer o erro, ou encará-lo como de maneira ruim, e sim como vimos aqui, de um processo de conhecimento e aprendizagem, pois na realidade o mesmo não causa nenhum dano físico ao homem.

Referências

ALBUQUERQUE, J. **A arte de lidar com pessoas: A inteligência interpessoal aplicada.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

CLARK, A.; CLEMES, E.; BEAN, R. **Adolescentes seguros: como aumentar a auto-estima dos jovens.** São Paulo: Gente, 1995.

DIENER, E.; SCOLLON, C. N.; LUCAS, R. E. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, v. 15, p. 187-219, 2003.

FREUD, S. **A Interpretação de Sonhos.** Rio de Janeiro: Imago, 1900.

GARCÍA DEL CURA, J. M. V. **La autoestima en la escuela, la afectividad, actitudes y valores.** Pamplona: Edição do autor, 2001.

MARKOVIK, E. **O Manual de Artes Venusianas: como colocar mulheres lindas sob seu feitiço.** 2006.

MASLOW, A. H. **Motivation and personality.** New York: Harper & Row. 1954.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberpsicologia**, 2005. Recuperado em dezembro de 2005 de <<http://fs-orientefilos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>.

OLSON, M. **The logic of collective action**. Cambridge: Harvard University Press, 1971.

RAMPAZZO, F.; ARAÚJO, I. **Manual do xavequeiro**. 5. ed. São Paulo: Matrix, 2006.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, p. 719-727, 1995.

SINGER, P. **The Expanding Circle; Ethics e Sociobiology**. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1981.

STRAUSS, N. **O jogo: a bíblia da sedução: penetrando na sociedade secreta dos mestres da conquista**. Tradução Mauro Pinheiro. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.



Capítulo 7

Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

“A alma não tem segredo que o comportamento não revele.” (LAO-Tsé)

Marco Araujo Bonamico

Sabe aquela garota bonita que está ali comprando macarrão no supermercado, que você roda, roda, mas não consegue abordar? Sabe aquele moço charmoso que sempre aparece na sua academia, mas que nunca puxa conversa? É difícil superar o medo e tomar a iniciativa de iniciar um primeiro contato, mas felizmente existem pesquisadores gerando um grande arsenal de informações, pesquisas e dados para te ajudar.

É para te ajudar a se aproximar de quem você almeja e alcançar seu objetivo que escrevo esse capítulo. Separei-o em três partes principais:

PARTE 1:

De dentro para fora: O ‘Eu’ – Defina o seu objetivo

Gente, antes de qualquer conselho, dica ou informação, vamos pensar em algo fundamental: o seu objetivo. Ter um objetivo traçado, por mais besta que pareça, é algo que faz total diferença entre o sucesso e o fracasso na vida amorosa (e na vida em geral também). Um velho ditado diz que ‘ao barco sem rumo, qualquer vento serve’. Em outras palavras, quem não sabe aonde quer ir, pega qualquer caminho, e acaba



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

chegando a um lugar qualquer. E você não quer qualquer coisa, ou quer?

Você quer ter mil parceiros ou parceiras, quer um relacionamento aberto, está procurando um parceiro ou parceira temporária, um casamento? Basta ter seu objetivo claro que você saberá agir com eficiência para separar o joio do trigo, selecionando as informações e oportunidades que são relevantes para te ajudar a chegar onde você decidiu que gostaria de estar. Tendo dito isso, vamos pensar um pouco sobre o 'você' e traçar um começo de mapa de navegação para o seu barco não ficar à deriva.

A metade da laranja?

É muito difícil se aproximar de alguém para compartilhar uma experiência se você não se sente bem consigo mesmo. O primeiro de todos os passos, portanto, depois de definir seu objetivo, é olhar para dentro de si.

Tentar aparentar estar legal, fingir aquele sorriso, aquela alegria, é como tentar vender um produto falsificado no qual você não acredita. As mulheres, por serem bastante intuitivas, são em geral as primeiras a sacar as sutilezas da falta de sincronia entre o 'estar' e o 'fingir estar'. Claro que não é sempre que estamos bem, que damos cambalhotas aos risos no meio da rua e soltamos rojões gritando com alegria, mas é importante que sejamos sempre sinceros com nós mesmos e tentemos sempre resolver nossos problemas consigo mesmos antes de partir para uma abordagem.

Faço-te uma pergunta então: Como você se sente nesse exato momento?

Sério. Pare, pense um pouco e responda sinceramente a essa pergunta, para você mesmo.

Repare agora em como essa sua resposta tem a ver com as respostas que você recebeu das outras pessoas ao longo desse dia, como ela se relaciona com a forma como você foi tratado.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Se você se sentir bem consigo mesmo, está aí um ótimo começo. Se você se sentir mal, procure ver o que te deixou assim, e mover-se ativamente para resolver o problema. Tentar encarar a vida de forma positiva ajuda bastante. Um ótimo ditado diz que ‘pode-se viajar mirando o luzir das estrelas ou o barro do caminho’. A escolha é sua.

Lembre-se também que cada relacionamento é um novo relacionamento, por mais que seja difícil desfazer-se das crenças, medos e cicatrizes do passado. Inconscientemente projetamos nosso passado sobre o presente, então devemos tentar estar sempre conscientes de que isso ocorre para tentar nos livrar de preconceitos. No imenso jardim emocional das nossas vidas, não culpemos a roseira pela morte da gardênia, nem plantemos uma em cima da outra.

Por mais machucado ou machucada que você esteja, sem esperanças devido a traições, brigas e desprezos, haverá sempre um relacionamento novinho em folha para você, brotando livre de todos esses flagelos, pronto para florir. Basta regá-lo, ter o peito aberto.

Alerto aqui para um perigo comum a quem tem coração: Se você acabou de sair de um relacionamento, tenha cuidado para não usar uma pessoa ou qualquer outra coisa para preencher o buraco dentro de si. A dor de estar novamente sozinho, aquela sensação de desamparo, a falta de uma presença para compartilhar a vida... Tudo isso não deve ser a razão para você incluir outra pessoa na sua vida. Dessa forma você estará desvalorizando seu parceiro e se desvalorizando. Garanta o seu bem estar individual de forma independente, que você estará apto a compartilhar de forma saudável a sua vida com os outros.

O relacionamento mais saudável é aquele onde as partes procuram trocar as alegrias e tristezas, e não se pendurar nas habilidades complementares do parceiro, usando-as como muletas. É errado pensar que se precisa de alguém para cuidar de você. Mulher nenhuma quer ter um filho-namorado que precise de uma segunda mãe para organizar sua vida. Homem nenhum quer namorar uma mulher-criança grudenta e totalmente dependente. O objetivo de procurar alguém não é procurar a pessoa que resolva nossos problemas, mas sim a pessoa que tem



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

tudo a ver com você, alguém que some $2 + 2 = 8$. Lembre-se, você quer um relacionamento, não uma creche!

Como os autores sabiamente escreveram em seu livro “A arte da paquera – inspirações para a realização afetiva” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011), não se deve buscar a outra ‘metade da laranja’. ‘Meias laranjas’ são pessoas incompletas e infelizes, que estão buscando muletas para suas vidas sem significado. Relacionamentos saudáveis são constituídos por laranjas inteiras, com identidade própria, opiniões, independência. É até injusto delegar a imensa responsabilidade por sua felicidade à vida de outra pessoa. Não dependa dos outros para ser feliz! Seja uma laranja inteira, e busque uma laranja inteira.

Agora que temos claro que não é legal ser babá ou muleta de namorado ou de namorada e que apesar das trevas, a vida é bela, vamos adentrar um pouco no incrível mundo da ciência, para aprender mais sobre os silenciosos fatores que estão por trás do jogo da sedução e do relacionamento entre homens e mulheres, afinal essa é a função principal desse texto. Informação é poder!

PARTE 2

O baile da Natureza: Entendendo a antiga dança da atração

Você se lembra das suas aulas de biologia? Acredite se quiser, agora você verá que a biologia está bem além da decoreba de nomes esquisitos. Assim como a Física descreve a dança dos corpos celestes no Universo através das leis do movimento, é principalmente por meio da biologia comportamental que entendemos as regras por trás da atração e sedução.

Sabe o Charles Darwin, aquele naturalista famoso do século XIX? Pois saiba que além de proponente mais famoso da teoria da Seleção Natural, foi também ele quem popôs outra teoria, menos conhecida pelo público geral, mas aceita também até os dias de hoje, e que é a essência deste capítulo: a teoria da Seleção Sexual.

Em poucas palavras e de forma simplista, a Seleção Natural nos diz que características vantajosas para se viver e reproduzir em



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

determinado ambiente são mantidas em uma população simplesmente porque quem não está adaptado a ele acaba deixando menos filhos, e estes filhos deixando ainda menos filhos, até que esta característica desadaptada desapareça. Até aí tudo bem.

O que deixou Darwin intrigado eram traços que eram mantidos nos seres vivos, mas que aparentemente não tinham nenhum uso prático, como o chifre exagerado dos antílopes ou a cauda do pavão. Ambos chamam a atenção de predadores e são custosos de se produzir. A tendência seria que esses traços sumissem por Seleção Natural, pois quem é mais facilmente comido por predadores acaba não deixando descendentes. Por que então eles se mantinham na população destes animais?

Observando mais de perto, Darwin viu que estes traços eram às vezes utilizados em disputas por fêmeas (como no caso dos antílopes), às vezes utilizados para atraí-las (como no caso do pavão), e que por isso eram mantidos, pois estavam positivamente ligados à capacidade do macho de passar seus genes adiante. E também estavam necessariamente vinculados à interação e seleção entre o macho e a fêmea. A este processo complexo, portanto, Darwin chamou de Seleção Sexual.

Seria muito arrogante de a nossa parte pensar que nós, pobres humanos, os ‘macacos pelados’, como comicamente fomos retratados no livro do zoólogo inglês Desmond Morris (1967), estaríamos livres da inexorável força da Seleção Sexual. Não temos caudas, não temos chifres, mas intuitivamente sabemos que as mulheres procuram alguns traços físicos e comportamentais especiais nos homens, e que igualmente os homens procuram alguns traços físicos e comportamentais especiais nas mulheres. O que será que as plumagens do pavão, o vigor dos chifres dos antílopes, a ‘beleza’ universal no ser humano tem em comum?

Hoje, através de pesquisas científicas, acreditamos que o que está por trás de todos esses traços aparentemente desconexos é algo simples: a sinalização de saúde e fertilidade. Provavelmente somente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

um macho com bons genes consegue sobreviver a um ambiente hostil e produzir uma cauda grande e exuberante. Somente um macho de boa qualidade pode investir seus poucos recursos alimentares na produção de grandes chifres para combater e se reproduzir.

E porque a natureza armou esse baile complicado, na qual o macho assume o papel do ‘exibido’ e a fêmea, o da seletora? Bem, acredita-se que na natureza, o sexo que tiver que arcar com mais investimento de recursos na criação da prole será o sexo que terá a vantagem de poder selecionar o outro.

No nosso baile humano, os ‘Dons Juans’, biologicamente falando, podem espalhar filhos pelo mundo todo com relativamente pouco esforço, ao passo que as pobres mulheres terão de arcar com, no mínimo, nove meses de gestação e bem provavelmente uma vida inteira de cuidados. Elas precisam, portanto ao menos tentar ter certeza de que todo esse esforço vai valer a pena. No final das contas, é a mulher que diz se quer ou não dançar.

Os machos humanos também têm seu papel na dança seleção, mesmo não tendo a palavra final. Os machos selecionam as melhores fêmeas que puder, pois assim eles garantirão uma prole geneticamente saudável e terão uma relação onde investir seus recursos na criação da prole valha a pena.

Ok, agora temos o quadro geral. Ambos os sexos estão constantemente rabiscando suas pranchetas para tentar selecionar para si os melhores candidatos que conseguirem. Quais são então as características humanas masculinas e femininas que nosso júri inconsciente avalia, que são selecionadas sexualmente?

Ressalvas necessárias

Antes de tentar responder a esta difícil pergunta e prosseguir, gostaria de fazer um parêntese. Quando falo de biologia comportamental não quero aqui dizer que a única coisa que impera nos humanos é o impulso evolutivo. Existe um debate interminável entre o que é tido como ‘cultural’ e o que é tido como ‘biológico’ no comportamento



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

humano. A existência da cultura no ser humano adiciona muito mais complexidade a nossos já complicados processos de seleção sexual.

O que é tido como bonito em um lugar, cultura ou até classe social, às vezes é considerado horrível em outros contextos. Este é um problema para a pesquisa etológica, pois para termos uma conclusão abrangente, precisamos estudar diversas culturas, o que acaba não ocorrendo por dificuldades de escala de pesquisa. Como a maioria das pesquisas etológicas sobre atração advém de países ocidentais desenvolvidos, acredito que os seus resultados podem ser aplicados ao Brasil, pois além da nossa cultura ser em boa parte ocidental, também recebemos bastante influência cultural dos países desenvolvidos, principalmente através da mídia.

Existem também outras abordagens acadêmicas para tentar explicar a realidade dos relacionamentos humanos, como, por exemplo, a abordagem antropológica. Neste capítulo, escolhi a abordagem etológica porque ela utiliza o método científico para construir seu conhecimento. Em outras palavras, esta ciência realiza suas interpretações da realidade a partir da interpretação de dados obtidos em experimentos reais, que são cuidadosamente desenhados para testar dúvidas da área no momento. Acredito, portanto, que esta abordagem etológica seja a mais 'prática' e objetiva para nos fornecer informações aplicáveis à realidade.

Vamos então aos dados, porque a vida é curta demais para desperdiçarmos chances no amor. Voltemos à pergunta: Quais características são selecionadas sexualmente nos humanos?

As heranças da puberdade e a seleção silenciosa

Sabe aquelas alterações físicas que aparecem ao longo da puberdade e que são grande motivo de constrangimento e piada entre colegas na escola? Mudanças de voz, aparecimentos de pelos em determinadas regiões do corpo, alteração da estrutura corporal... Pois saiba que por mais incômodo que todo esse processo tenha sido pra você, as características sexuais secundárias, essas que surgem na



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

puberdade devido à influência dos hormônios sexuais, constituem a matéria prima para a ação da seleção sexual em humanos.

Voz mais aguda nas mulheres, grave nos homens, pelos no rosto masculino, aumento da diferença entre o tamanho de quadris versus tamanho de cintura nas mulheres, e quadris e largura dos ombros em homens, desenvolvimento dos seios nas mulheres... Tudo isto e mais um pouco está ligado à entrada, em maiores concentrações, de hormônios sexuais em nossos corpos. São eles a testosterona, com papel importante no desenvolvimento sexual secundário masculino, e o estrógeno e a progesterona, para o desenvolvimento sexual secundário feminino.

Pesquisas científicas estão desmascarando que utilizando a visão, o olfato e a audição, de forma inconsciente, sutil, os sexos obtêm uma infinidade de informações acerca de seus parceiros. Dados justamente acerca das características sexuais secundárias que citei acima. Nossas mentes estão silenciosamente selecionando nossos pares, julgando uma grande quantidade de informação, e talvez sem as pesquisas, talvez nunca soubéssemos. De que forma avaliamos estas características, e como podemos usar esses dados a nosso favor? Veremos a seguir.

A importância da simetria

Lisa DeBruine, pesquisadora da Universidade de Albedeen, Reino Unido, realizou uma série de estudos relativos à ciência da atração, alguns deles úteis para nós. Um de seus estudos (LITTLE, et al. 2008), colaborando com o pesquisador Anthony Little, foi realizado pela internet com universitários. Este estudo utilizou uma composição de diversas fotografias de rostos de modelos masculinos e femininos para criar modelos de aparência mediana, que foram posteriormente editados no computador para parecerem mais simétricos. Após a edição, o retrato original era colocado ao lado do retrato simetricamente 'otimizado' e ambos eram avaliados quanto a sua atratividade.

O resultado não surpreendeu a pesquisadora: rostos simétricos eram tidos como mais atraentes. Mas o que simetria teria a ver com



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

fertilidade ou saúde? A teoria atual diz que em um ambiente estressante, com escassez, doenças e perigos, quem consegue ter um corpo e principalmente rosto simétrico provavelmente teve um desenvolvimento harmonioso, e, portanto, é portador de uma genética forte, resistente à doenças e com maior capacidade de sobrevivência e reprodução.

Aplicando esse dado à nossa realidade, ‘ficadica’, pessoal: A sobrelanceira é algo que afeta diretamente nossa simetria facial e que pode ser remodelada. Se você tem ela torta e/ou disforme, mexa os paizinhos para harmonizar tudo. Vale a pena. Se você é homem e usa barba, agora você tem razões o suficiente para prestar atenção dobrada ao se barbear, tentando garantir que um lado do rosto esteja espelhando perfeitamente o outro. Até os colegas homens notam se incomodam com um cavanhaque torto.

Calma, o estudo de DeBruine não parou por aí. Ele testou também se alterações faciais referentes ao dimorfismo sexual (traços tidos como masculinos ou femininos) alteravam a percepção de atratividade dos rostos. Para deixar um rosto mais ‘masculino’ ou ‘feminino’, a pesquisadora utilizou um software para marcar a localização de pontos-chave (como nariz, sobrelanceira, olhos) e contornos nas faces de um grupo de fotos de rostos masculinos e fotos de rostos femininos. Em posse destes dados para cada um dos gêneros, ela calculou a média do que seria um rosto masculino e a média dos rostos femininos.

Com essas médias em mãos, ela então alterou os rostos medianos em direção a rosto mais masculino e em direção a um mais feminino, e os posicionou-os lado a lado, para avaliação. Quais rostos foram os preferidos por qual sexo? Como já era esperado, os homens preferiram mulheres com rostos feminizados e as mulheres preferiram homens com traços mais masculinos.

Meninos, calma. Se vocês não têm um maxilar largo que nem o do Brad Pitt, vocês não serão abandonados pelo sexo oposto. Há muitos passos que entram na dança da atração, não é só o rosto que importa.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Mesmo quanto ao rosto, vamos ver que a seleção sexual é um pouco mais complicada, pois pesquisas estão revelando que os gostos das meninas são bem complexos e variáveis.

O inusitado carrossel das preferências femininas

Esta complexidade a qual me referi surgiu quando resolveram pesquisar a influência do ciclo menstrual na opinião das mulheres quanto ao tipo de rosto masculino que as agrada. O próprio laboratório de DeBruine mais tarde escreveu um artigo de revisão (JONES *et al*, 2008) resumindo o que estava sendo revelado em pesquisas por todo o mundo: durante seu período fértil, mulheres tendiam a preferir não só homens com rostos mais masculinos, mas com corpos e até voz tida como mais masculina. Só que em geral essas preferências só prevaleciam durante seu período fértil. Quando elas estavam fora de período reprodutivo, as mulheres tendiam a preferir parceiros com rostos mais femininos.

Felizmente mulheres que tomam pílula anticoncepcional não apresentam este tipo de flutuação de preferência, pois seu ciclo de fertilidade está estacionado em uma fase que simula a gravidez. Estas mulheres, portanto tendem a preferir parceiros com rostos menos masculinizados, pelo menos enquanto estiverem tomando pílula. Mais uma vez, se a sua namorada não tomar pílula, não a acorrente em casa durante período fértil. Outro estudo (ROBERTS *et al*, 2011) mostrou que mães que conheceram os pais de seus filho enquanto tomavam pílula, por mais que reclamassem de satisfação sexual decrescente e menor atratividade pelo parceiro, eram as que tinham relacionamentos mais duradouros e menos propensos à separação.

Agora, qual seria o benefício de se buscar um parceiro com rosto/corpo/voz mais masculino durante o período fértil e menos masculino durante a gestação ou infertilidade temporária?

Pode parecer maluquice, mas neste mesmo artigo de revisão de DeBruine, e em outros (GALLUP; HUGHES; DISPENZA; 2004) foi reafirmado que homens com traços mais masculinos, como maior



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

largura dos ombros em relação à largura do quadril, maxilas inferiores mais desenvolvidas, voz mais grave, apresentam, na maioria, um conjunto de comportamentos distinto de homens que não possuem estas características.

Foram atribuídas a estes homens características como menor susceptibilidade a doenças, ter o primeiro contato sexual mais jovem, maior número de parceiras sexuais, maior longevidade, maior porte físico, porém também tendência à dominância e menor fidelidade conjugal ao longo da vida. Ao homem com menos testosterona, foi atribuída a valorizada característica de maior investimento parental e fidelidade. Temos aqui bem explícito o dilema feminino: Como é bem difícil conseguir as duas coisas juntas, quero um bom pai ou bons genes?

Aparentemente, fora do período fértil, as mulheres preferem investir em parceiros que sinalizem fidelidade e recursos para provisão do casal e sua prole. Quando o período reprodutivo se aproxima, há uma sutil preferência por traços ligados à qualidade genética, mas também a pouco investimento parental.

Um resumo prático do que discutimos até agora: para nós, que estamos estudando com um objetivo de seremos mais eficiente na abordagem do sexo oposto, estas informações nos dizem que para um relacionamento de curto prazo, em geral mulheres buscam traços vinculados à qualidade genética (masculinidade), enquanto as que buscam relacionamentos em longo prazo estão atrás de fatores mais vinculados à capacidade de investimento parental mais robusto, como status e recursos.

Ou seja, se você sempre foi vítima da preguiça e empurrou as atividades físicas para um futuro distante, agora você tem bons motivos para se exercitar. Mesmo se você não for exatamente um ‘Mister Universo’ e estiver à procura de relacionamentos de curta duração, não se desespere. De acordo com um estudo (HASELTON; MILLER, 2006) assim como a massa muscular, a inteligência criativa de um homem também é altamente valorizada como um indicador de boa genética. Se levantar peso não for o seu forte, malhe o cérebro na biblioteca que também funciona.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Ok gente, já vimos que as meninas não são nem um pouco fáceis de agradar, mas não são só elas que escolhem. Elas também estão sujeitas à seleção masculina. Que tipos de características físicas os homens inconscientemente procuram no sexo oposto? Vamos ver o que a ciência tem a nos dizer.

O espelho de Afrodite: características femininas sob seleção

Imagino que com base no que discutimos até agora, você já tenha um palpite sobre estes traços femininos tão importantes. Se você marcou “tudo o que se altera no corpo feminino na adolescência”, meus parabéns! Até agora a grande maioria dos traços que estiveram positivamente relacionados à atratividade física que foram revelados pela ciência são exatamente os traços trazidos pela influência dos hormônios sexuais femininos: desenvolvimento de tecido adiposo nos seios e nádegas, relação do tamanho do quadril com a cintura, altura da voz, qualidade da pele e massa corporal.

Só que vamos com calma. Pesquisas demonstraram que, assim como já se esperava, os gostos masculinos variam de local para local, e até de acordo com a situação. Uma pesquisa anglo-canadense (SWAMI; TOVÉE; 2012) revelou que a preferência por mulheres com mais ou menos massa corporal pode ser alterada, por exemplo, por exposição dos homens a situações estressantes.

Quando expostos a situações estressantes, como entrevistas de trabalho, os homens tenderam a avaliar melhor mulheres com peso acima da média definida por homens que não sofreram estresse. Isto, segundo o artigo, poderia indicar um mecanismo evolutivo de busca de uma parceira mais capaz de resistir a um ambiente hostil. Em outras palavras, em meio ao caos, você quer uma companheira que agüente o tranco.

Outro fator que alterou a percepção do que era belo, foi o nível socioeconômico das regiões estudadas. Uma massiva pesquisa internacional (SWAMI *et al*, 2012) descobriu que quanto mais pobre e menos ‘ocidentalizada’ e menos ocidentalizada era uma região, maior



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

era a aceitação de um maior Índice de Massa Corporal (IMC) feminino e até de obesidade.

A conclusão foi de que provavelmente onde a comida é escassa, uma maior quantidade de gordura corporal garante reservas energéticas para suportar períodos de falta de alimento, vinculando, portanto maior massa corporal à atratividade. Nos locais onde há abundância de comida, como nos países desenvolvidos, a tendência é um padrão de beleza feminino mais magro, às vezes tendendo até mesmo a um quadro tido como não saudável.

Felizmente para as meninas, esta mesma pesquisa também concluiu que em geral os homens preferem mulheres com mais massa que a ‘mulher ideal’ que as próprias mulheres imaginam que eles desejam.

Bom, então vimos aqui que não há consenso mundial por uma determinada massa corporal feminina. Só que se você vive em um país desenvolvido ou em desenvolvimento com bastante influência ocidental (como o nosso), provavelmente o ideal de beleza feminino penderá para um corpo mais magro. Hora de suar a camisa meninas!

Agora sobre seios grandes e relação quadril/cintura, a ciência só provou o que já se imaginava: As meninas com ‘cintura de pilão’ e com seios grandes, ao menos nas sociedades ocidentais atuais, são as mais desejadas.

Quanto à famosa ‘cinturinha’, diversos estudos, entre eles o de Frank Marlowe (1999), confirmaram que as meninas que possuem uma proporção cintura/quadril de 0,7 (ao menos nos EUA e países desenvolvidos), são as consideradas mais atraentes. Este índice quer dizer que se a medida da sua cintura for 70% da média seu quadril, você é uma garota de sorte, pois a seleção sexual está sorrindo para você. Outro estudo publicado pela Sociedade Real Inglesa (JASIENSKA, 2004) testou e atestou que as mulheres que possuem seios grandes e razão cintura/quadril próximo de 0,7 são as que possuem maior carga estrogênica circulando em seus corpos. Isto reafirma o



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

que se supunha, de que estes atributos estão ligados à maior capacidade reprodutiva.

Novamente o conselho que podemos tirar dos dados é: valorizem seus seios e a cintura, pois a melhora com o sexo oposto é garantida. Uma boa dica é usar roupas que valorizem ou acentuem estas partes do corpo. Só cuidado para não exagerar!

Outras dicas mais óbvias, mas não menos importantes são se alimentar de forma saudável e principalmente realizar atividade física regularmente. Todos os médicos e nutricionistas concordam com isto. Não há atalhos para emagrecer e estar em forma, portanto cuidado com remédios, chás milagrosos e dietas malucas. Devagar e sempre, que só o fato de você estar se esforçando para melhorar já vai atrair o interesse do sexo oposto.

Utilizando outros indicadores de bons genes a seu favor

Um estudo do laboratório do Dr. Karl Grammer, em Viena, divulgado de maneira bastante didática no documentário *'The Science of Sex Appeal'* (2009), do *Discovery Channel*, estudou a relação entre exposição do corpo, sensualidade da dança, o status de relacionamento e o período fértil de mulheres jovens em uma casa noturna vienense.

A própria equipe já sabia que ao expor uma maior quantidade de pele e dançar com mais movimentos, as mulheres desencadeavam descargas de testosterona nos homens que as observavam, indicando um comportamento involuntário de flerte. Restava agora saber que condições poderiam estar relacionadas a este flerte subliminar por parte das garotas.

Em um simples laboratório móvel montado dentro da casa noturna, cada voluntária respondeu a um questionário sobre em que fase do seu ciclo menstrual ela se encontrava, se estava solteira ou não, e cedeu uma amostra de saliva para análise hormonal. As voluntárias foram também fotografadas de frente e de costas, e depois brevemente filmadas dançando contra um fundo branco.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Com o auxílio de um software de computador, a equipe do Dr. Grammer analisou a porcentagem de pele à mostra nas fotos, e o quanto as meninas se moviam ao dançar. Ao cruzar todos os dados da pesquisa, os resultados surpreenderam: As garotas que estavam ovulando eram as que mais ‘flertavam’. Não só isso, as que se disseram compromissadas e estavam ovulando foram as que mais flertaram dentre todas as voluntárias.

Estes resultados não surgiram apenas no estudo do Dr. Grammer. Um estudo de Nicolás Gueguén (2008), da universidade francesa de Bretagne-Sud, revelou também que garotas de 20 anos de idade, quando no período fértil, aceitaram com frequência significativamente maior dançar músicas lentas sensuais com rapazes da mesma idade em uma discoteca. Ou seja, os estudiosos obtiveram evidência de que em período fértil as meninas além de se expor e dançar sensualmente aceitam com maior facilidade o cortejamento masculino.

Meninos e meninas, o que podemos aprender com tudo isso?

- 1 – Se você tem namorado e saiu sozinha, pense duas vezes antes de dar bola para o ‘Ricardão’: provavelmente você está caindo em uma arapuca hormonal.
- 2- Se você é homem e está ‘caçando garotas’, procure as que expuseram mais partes do corpo e repare se a dança dela é mais contida ou extrovertida. Só cuidado para não virar Ricardão dos outros. E use camisinha!
- 3- Se você não tem parceiro, está ovulando e procura um relacionamento curto, essa é sua chance de ouro! Você tem o consciente e o inconsciente a seu favor. Só não se esqueça da camisinha!

A aparência em trajetória: a linguagem corporal

Como acabamos de ver, não somente as medidas e rostos importam. Importa também para a atração a maneira como você ocupa o espaço que te cerca. Pesquisadores chegaram até mesmo a afirmar que até 55% da informação que comunicamos ao outro é ‘não verbal’.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O conteúdo da mensagem responde por apenas 7% do que é transmitido (MEHRABIAN, 1972).

Já falamos aqui sobre os impactos fisiológicos da dança e exposição do corpo das mulheres sobre os homens. Ao observar uma pessoa em movimento, sejam seus gestos, seja seu caminhar ou dança, automaticamente e inconscientemente realizamos uma série de julgamentos. Pesquisas demonstraram que ao analisarmos contornos de corpos caminhando, conseguimos aferir com precisão sexo e até idade, e que assim como os rostos, a qualidade dos movimentos também está sujeita à seleção (GRAMMER *et al*, 2003).

Alguns estudos chegaram à conclusão que, surgindo a oportunidade de avaliação, a dança masculina é levada em consideração no julgamento feminino, e que as mulheres chegam mesmo a inferir distintas personalidades a um homem avaliando somente a sua forma de dançar. A dança tem o potencial de evidenciar para as fêmeas a qualidade dos movimentos dos machos, que estão relacionados à sua capacidade de sobrevivência nos nossos tempos de caçador/coletor (FINK, *et al*, 2012; THORENSEN, 2012; NEAVE *et al*. 2010). Não preciso falar mais nada: Meninos, um ÓTIMO motivo para incluir aulas de dança, ou algo que envolva ritmo, no seu dia a dia.

Falamos sobre aspectos pontuais sobre a ciência por trás da atração e pensamos em algumas dicas. Vocês agora têm uma base para entender o fenômeno, o que nos habilita para nos aventurarmos em um terreno mais prático. Agora que estamos letrados e letradas nas regras fundamentais da dança da sedução, vamos à 'pista de dança', estudar a abordagem mais de perto.

PARTE 3

A abordagem amorosa sob a lupa da ciência

Em seu livro, Lowdes (1996), consultando diversos outros pesquisadores em seu livro, diagnosticou a estrutura geral da abordagem de forma extremamente didática. Ela separou, referenciando um livro Perper (1985), a abordagem em cinco etapas, que tratarei uma a uma, utilizando outras pesquisas. São elas:



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Etapa 1 – sinalização não verbal

Etapa 2 – conversa

Etapa 3 – virar-se

Etapa 4 – Toque

Etapa 5 – Sincronização

Começemos portanto pelo começo, com a Etapa 1.

Etapa 1 – Sinalização não verbal

Levando a abordagem para a prancheta do cientista, pesquisadores como Lee Ann Renninger, com o auxílio novamente do Dr. Grammer (RENNINGER; GRAMMER; WADE; 2004), analisaram (com bastante teste estatístico) diversos aspectos da linguagem não verbal, e obtiveram resultados mais que relevantes para nós.

Como sabemos, o primeiro passo de uma abordagem é dado em silêncio: a língua falada é não verbal, ou seja, é uma linguagem corporal, como acabamos de ver. Para se ter uma ideia de como ela é importante, a pesquisa citada nos diz que é dado mais crédito à linguagem corporal que a verbal, pois ela é difícil de dissimular.

Sabemos que o início da abordagem se dá 1 – pela mulher e 2- de forma não verbal. E os rapazes ainda acham que quem tomou a iniciativa foram eles... Começaremos analisando os sinais femininos, já que são as garotas que dão as cartas.

Para analisar melhor quais são essas ‘formas não verbais’ de início de abordagem que as mulheres usam, cientistas trocaram o laboratório por bibliotecas e cantinas, bares, e sentaram em seus balcões e cadeiras por horas a fio, observando a interação entre homens e mulheres. Monica Moore foi uma destas pacientes cientistas. Ela literalmente catalogou os comportamentos femininos após observar mais de 200 interações (MOORE, 1985).

Monica chegou a um total de 52 tipos de sinais não verbais, dos quais descreverei os mais frequentes e significantes, adaptando



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

uma didática tabela (Tabela 1) criada também por Lowndes (1996) para apresentar este mesmo artigo de Monica Moore. Vale a pena frisar que os sinais que foram catalogados por ela foram os que *obrigatoriamente* resultaram em alguma resposta positiva por parte dos homens. Meninos é aqui que vocês pegam lápis e anotam tudo. Meninas, hora de ver o que funciona para dar um primeiro passo acertado.

Tabela 1- Solicitações não verbais de aproximação que obtiveram resposta masculina e sua frequência.

O que funcionou?	
Sorrir para ele	511
Dançar sozinha, ao ritmo da música	253
Olhá-lo de forma rápida	223
Arrumar o cabelo	139
Inclinar o tronco, geralmente sentada, na direção do alvo, em geral esbarrando nele	121
Olhar diretamente para ele	117
Olhar para ele, jogar a cabeça (e o cabelo) para trás	102
'Acidentalmente' esbarrar nele	96
Cumprimentá-lo com a cabeça	66
Apontar para uma cadeira convidando ele para sentar	62
Inclinar a cabeça expondo o pescoço na direção dele	58
Lamber seus lábios enquanto mantém contato visual	48
Arrumar-se enquanto olha para ele	46
Passar andando na frente dele movimentando os quadris	41

Fonte: LOWDES (1996).



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Senhoritas vale a pena dizer também que as mulheres que exibiam o maior repertório de sinais eram as que mais eram abordadas pelos rapazes. Por favor, deem aquela forcinha aos inseguros meninos, e podem ficar tranquilas, pois por mais ridículo que pareça, eles sempre acham que a iniciativa partiu deles.

Bom, já sabemos alguns dos mais importantes sinais de interesse femininos. Vamos aos masculinos, que supostamente indicam uma resposta positiva aos femininos. O mesmo artigo de Ann Renninger e do Dr. Grammer filtrou quatro comportamentos principais indicadores do interesse masculino, que foram exibidos quando os homens indicaram interesse nas mulheres do ambiente, e que não foram exibidos na ausência delas:

- Olhar geral, olhando rapidamente para o alvo;
- Olhar fixo, de no máximo 3 segundos;
- Automanipulação;
- Movimentos maximizadores de espaço.

Pois é, não é surpresa que os meninos também olham bastante. Assim como com as mulheres, os rapazes, quando estão interessados, varrem visualmente o ambiente em busca de um alvo e quando o encontram, dão aquela olhada um pouco mais focada (quando não encaram descaradamente). Estejam atentas meninas. Agora, diferentemente das garotas, temos mais alguns sinais interessantes que não são tão óbvios como os dois primeiros. Para ajudar na identificação desses comportamentos com nomes complicados, os descrevo abaixo.

A automanipulação envolve desde coçar o braço até arrumar o cabelo. Mesmo com esta ampla gama de possibilidades, os pesquisadores fizeram questão de esclarecer que a principal região tocada ou arrumada era a barba ou mandíbula. Valendo uma bala chita, o que pode ser averiguado pelo jeitão do maxilar masculino? Ganhou quem falou em testosterona! Os pesquisadores acreditam que esse comportamento cumpre a função de atrair a atenção feminina para seu



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

grande e poderoso maxilar, símbolo de sua forma física distinta da feminina, e para a presença de barba, que indica maturidade sexual. Que mundo maluco, não?

Quanto aos movimentos maximizadores de espaço, quando comparado à sua posição de repouso com os braços ao lado do tronco. Nesta categoria estão os movimentos como levantar ambos os braços acima da cabeça, manter as pernas mais abertas, alongar os braços vagarosamente e o clássico repousar as mãos sob a cintura. Estes movimentos, de acordo com os pesquisadores, possivelmente estão vinculados à uma tentativa de parecer ter um tronco maior, já que sabemos que as mulheres se interessam por uma maior diferença entre a largura dos ombros *versus* a largura dos quadris. Também possivelmente comunica uma maior dominância do macho em questão, pois em muitas espécies o indivíduo dominante domina um espaço maior.

Quando analisados, neste mesmo estudo os homens que tiveram maior sucesso no contato com as mulheres, os pesquisadores listaram ainda alguns outros comportamentos, dignos de nota:

- Toques não recíprocos nos machos dos arredores
- Menos movimentos de fechamento de corpo

Aqui o estudo supôs que estes comportamentos indicavam características de dominância do macho exibidor. Estes, portanto eram comportamentos desejáveis, principalmente se pensarmos nas fêmeas que buscam um relacionamento de curto prazo. Toques ‘não recíprocos’ são toques como aquelas famosas palmadas que damos nas costas dos amigos, ou aquela segurada de ombro do camarada, que no caso não são retribuídas, ao menos não naquele instante.

Os movimentos de fechamento de corpo podem são movimentos como cruzar os braços na frente do tronco, cruzar as pernas, segurar um objeto com o braço à frente do tronco, são movimentos que obstruem a visão do corpo como um todo.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

Anotaram tudo meninas? Quando o Tom Cruise começar a ficar espaçoso e a se emperiquitar ao olhar para você, já sabemos que você mexeu com ele. Rapazes, aí estão algumas dicas comportamentais simples e inocentes para vocês transparecerem maior dominância e abertura, aumentando suas chances com a mulherada.

Bom gente, agora que já vimos os principais sinais de interesse de ambos os sexos, vamos a alguns toques interessantes sobre outros aspectos da abordagem.

Etapa 2 – A conversa

Por incrível que pareça, as primeiras palavras que são ditas não importam muito. Importa mais a forma de dizê-las e como você encadeia a conversa. Lowdes separou a conversa em quatro níveis bem simples. Basta você olhá-los que você saberá dizer o quanto de intimidade que tem com alguém.

1 – *Clichés*: conversas geralmente começam com as clássicas afirmações sobre o clima, sobre o trânsito, etc. Isso é normal, mas é só isso: um *cliché*.

2 – *Fatos*: Em seguida, as pessoas discutem fatos, como afirmações sobre os clichés ou sobre algo do contexto. Se o assunto for clima, poderia ser dito que já ‘chove há 20 dias sem parar’, ou que ‘as ruas de tal bairro estão todas alagadas’, ou que ‘agora as represas estão cheias e não há mais risco de apagão’.

3 – *Sentimentos e questões abertas*: Aqui a coisa começa a ficar mais pessoal. Neste nível as pessoas começam a *expressar* e a *perguntar* sobre os sentimentos a respeito da realidade. ‘Poxa eu amo dias de chuva/sol!’

4 – *Questões ‘nós’*: Último nível, típico dos casais. Somente quem já tem mais intimidade trata de si e do outro em conjunto. Pensar no ‘nós’ e incluir esta palavra mágica no seu vocabulário, no momento certo, pode induzir antecipadamente um sentimento de par no seu alvo.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

‘Vamos aproveitar o sol, a gente pode se divertir o final de semana inteiro!’

Sejam ousados, pulem as primeiras partes chatas do diálogo e vão direto para as questões abertas, os sentimentos e os assuntos e afirmações que levem a uma noção de casal, de dupla. Não tem nada mais brochante que jogar ping pong de clichés com seu alvo. Vá direto para as emoções e para o coração do seu alvo!

Etapa 3 – virar-se

Aqui começa um evento curioso. Se há interesse recíproco, ao longo da conversa as partes do corpo vão se virando até que ambos estejam frente a frente. Talvez no começo a garota ou o garoto estejam de lado, parecendo desinteressados. Ao longo da conversa, no entanto, se houver interesse, seus pés, pernas, cabeça e tronco irão um a um virando-se até estarem de frente para você. É um ótimo termômetro de como anda a interação. Saiba sacar se a mocinha está olhando demais para o ambiente, se seu tronco está lentamente parecendo querer fugir. Repare se o garoto já virou os pés para fora, se ele já está de lado. Essa será a hora de tentar chamar sua atenção com outro assunto, ou até chamando seu nome e perguntando alguma opinião.

Etapa 4 - O toque

Aquela batidinha de mão no seu joelho pode ter parecido insignificante, aquela apoiada de mão na sua cintura aparentemente não tinha nada demais, mas na verdade os pesquisadores estão vendo que existe sim algo por trás destes toques. Uma interessante pesquisa feita por Nicolas Guéguen (2007), da universidade francesa de Bratagne-Sud, verificou a influência de um leve toque de um jovem colaborador no braço das garotas que eram abordadas, tanto à luz do dia ou em clubes noturnos.

Quando perguntadas se queriam dançar e tocadas no braço, 21% a mais das garotas responderam que ‘sim’, em contraste com um pedido de dança padrão ausente de toques. E durante o dia, em uma



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

calçada, um rapaz que abordou garotas e que durante a abordagem segurou no braço delas por 1 segundo, obteve 10% de número de telefones a mais do que quando não as tocou.

Parece estranho, mas o toque, por mais que aos olhos não treinados pareça desprezível, é parte das armas infalíveis da sedução. Estejam, pois atentos e atentas aos toques dos outros, e não deixem a mão socada no bolso. Esses pequenos toques, se dosados de forma parcimoniosa podem fazer toda a diferença.

Etapa 5- Sincronização

Se todos os outros estágios foram cumpridos, chegamos à sincronização, também conhecida como 'rapport'. Nela os dois realizam atos crescentemente coordenados. Se ele bebe o que há em seu copo, ela também beberá o que há no dela. Se ela se apoia na parede, ele também se apoiará. Se um dos dois apoiar os cotovelos na mesa, o outro seguirá inconscientemente. Este tipo de espelhamento é comum, e pode e deve ser notado e até mesmo simulado para gerar uma sensação de vinculação.

Nosso já conhecido Dr. Grammer e seus colegas, interessados em saber se isto de fato acontecia, realizaram uma pesquisa complexa filmando casais jovens, de em média 18 anos, interagindo enquanto esperavam o pesquisador atender 'uma ligação urgente'. Infelizmente este artigo não conseguiu captar totalmente a existência de um espelhamento completo como sugerido por Lowndes, mas houve a identificação de padrões que eram repetidos de forma sincrônica, e em geral eram as mulheres que 'comandavam' os disparos dos padrões (GRAMMER; KRUCK; MAGNUSSON, 1998).

Por enquanto, o 'rapport' ainda não está bem documentado na ciência, mas as pessoas que trabalham com a prática há muito já reportam este comportamento. Talvez seja questão de dificuldades de análise, como frisa do Dr. Grammer no mesmo estudo. Enquanto a ciência não chega lá, tentem usar o 'rapport', pois informalmente autores como Lowndes reportam grande eficiência para esta técnica.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Meninos e meninas acredito que agora vocês têm um bom material para por em prática. Considerem este capítulo sua lição de casa especial. Aproveitem todos os outros capítulos do livro para complementar este aqui, principalmente o que trata dos famosos Pick Up Artists, pois agora com uma base científica, vocês estão aptos a compreender e aplicar melhor qualquer ferramenta do mundo da sedução. Boa sorte!

Referências

ALMEIDA, T., MADEIRA, D. **A arte da paquera**: inspirações à realização afetiva. São Paulo: Letras do Brasil. 2011.

DISCOVERY CHANNEL. **The Science of Sex Appeal**. 2009. Disponível em: <<http://dsc.discovery.com/tv-shows/other-shows/videos/other-shows-science-of-sex-appeal-videos.htm>> Acesso em: 10 fev. 2013.

FINK, B., *et al.* Men's personality and women's perception of their dance quality. **Personality and Individual Differences**, v. 52, p. 232–235, 2012.

GALLUP JR., G. G.; HUGHES, S. M.; DISPENZA, F. Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration. **Evolution and Human Behavior**, v. 25, p. 295–304, 2004.

GUÉGUEN, N. Menstrual cycle phases and female receptivity to a courtship solicitation: an evaluation in a nightclub. **Evolution and Human Behavior**, 2008.

GUEGUÉN, N. Courtship compliance: The effect of touch on women's behavior. 2007. **Social Influence**, v.2, n. 2, p. 81–97, 2007.

GRAMMER, K. *et al.* Bodies in Motion: a window to the soul. In: VOLANT, E., GRAMMER, K. (eds.). **Evolutionary Aesthetics** Springer: Heidelberg, 2003, p. 295-323.



Capítulo 7 - Atração e sedução: utilizando a ciência e a prática a seu favor

GRAMMER, K., KRUCK, K. B., MAGNUSSON, M. S. The courtship dance: patterns of nonverbal synchronization in opposite-sex encounters. **Journal of nonverbal behavior**. v. 22, n. 1, Spring, 1998.

HASELTON, M. G., MILLER, G. F. Women's fertility across the cycle increases the short-term attractiveness of creative intelligence. **Human Nature**, v. 17, n. 1, p. 50-73, spring, 2006.

JASIENSKA, G. *et al.* Large breasts and narrow waists indicate high reproductive potential in women. **Proceedings Royal Society of London B**, v. 271, p. 1213–1217, 2004.

JONES, B. C., *et al.* Effects of menstrual cycle phase on face preferences. **Arch Sex Behav**, v. 37, p.78–84, 2008.

LITTLE, A. C. *et al.* Symmetry and sexual dimorphism in human faces: interrelated preferences suggest both signal quality. **Behavioral Ecology**, v.19, p.902–908, 2008.

LOWDES, L. **How to make anyone fall in love with you**. Chicago: Contemporary books, 1996, 193p.

MEHRABIAN, A. 1972. **Nonverbal communication**. Chicago: Aldine-Atherson, 1972.

MARLOWE, F. Preferred waist-to-hip ratio and ecology. **Personality and Individual Differences**, v. 30, p. 481±489, 2001.

MOORE, M. Nonverbal Courtship patterns in women: context and consequences. **Ethology and Sociobiology**, v. 6 p. 237-247, 1985.

MORRIS, D. **The naked ape: a zoologist's study of the human animal**. 8. ed. Ontario: Delta. 1999. 256 p.

PERPER, Timothy. **Sex Signals: The Biology of Love**. Philadelphia: ISI Press, 1985.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

RENNINGER, L. A., GRAMMER, K., WADE, T. J. Getting that female glance: Patterns and consequences of male nonverbal behavior in courtship contexts. **Evolution and Human Behavior**, v. 25, p. 416–431, 2004.

ROBERTS, S.C , *et al.* Relationship satisfaction and outcome in women who meet their partner while using oral contraception. 2011. **Proceedings of the Royal Society B Proc.** doi:10.1098/rspb.2011.1647. Publicado online. Disponível em: < rspb.royalsocietypublishing.org>. Acesso em: Fev. 2013.

SWAMI, V., TOVÉE, M. J. The impact of psychological stress on men's judgements of female body size. **PLoS ONE**, v. 7, n.8, 2012.

SWAMI, V. *et al.* The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: results of the international body project I. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v.36, 2010.

THORENSEN, J. C. **Body Motion Cues Drive First Impressions: Consensus, Truth and the Origins of Personality Trait Judgements based on 'Targets' Whole-Body Motion.** 2012. Tese (Doutorado). Department of Psychology, Durham University, 2012.

NEAVE, N. *et al.* Male dance moves that catch a woman's eye. **Biology Letters**, n.7, 2011. Disponível em: < <http://rsbl.royalsocietypublishing.org/content/7/2/221.full.html#related-urls>> Acesso em 20 de Fev. 2013.



Capítulo 8

Os medos, as expectativas antes do início de um relacionamento amoroso

“Na vida e no amor, não temos garantias... Portanto não procure por elas... viva o que tem que ser vivido... Sem medos ... O medo é um dos piores inimigos do amor e da felicidade” (Arnaldo Jabor)

Dalila Silva
Thiago de Almeida

Miguel de Cervantes, em uma das falas de Dom Quixote, expõe ao leitor: “sem o amor, o que significa viver?”, apontando-nos sobre a grande importância de uma vivência no qual se insere o amor. Frequentemente a palavra amor causa muita confusão para o cotidiano das pessoas na tentativa de compreender sua dinâmica e suas consequências, e somente uma palavra, não basta para defini-lo. Contudo, em geral, utilizamos o termo verdadeiro para agregar um sentido especial e dar destaque, para aquilo que já é belo e completo por definição. Em nossa sociedade deveríamos aprender a cultivar o amor verdadeiro porque ele permite aperfeiçoar a nossa vida e superar muitos revezes desagradáveis que nos sobrevêm.

A saudosa banda Legião Urbana cantou nos versos de sua música “Antes das seis” – “Quem inventou o amor, me explica, por favor,” que reflete as dúvidas da maioria das pessoas hoje em dia. Atualmente todos nós sabemos que viver uma vida sem amor é viver uma vida vazia. Muitas vezes, os solteiros sentem-se felizes em ter a



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

oportunidade de viver a vida sem ter que dar explicações para parceiros, sem dever fidelidade a ninguém. Pode até ser legal, uma vez ou outra, compartilhar sentimentos, viver uma vida plena, com aquele que nos entende, que nos ama, que curte até nossos defeitinhos básicos. Procuramos por alguém que não se importe se às vezes somos bobos, que ria das nossas piadas sem graça, que fique feliz em ver nosso sorriso a cada encontro.

De acordo com autores como Almeida e Oliveira (2007) e Braz (2006), o amor é a condição fundamental para que a pessoa se realize plenamente enquanto tal. É um sentimento que participou e participa ativamente da evolução e estruturação da personalidade, dado que é capaz de aproximar a pessoa de sua essência e propiciar o desenvolvimento de relações sociais, dentre outras coisas.

O amor é assim! Nos deixa alheios, rindo a toa, felizes e vendo anjos por toda a parte, transforma o seu querido amor, em uma estrela brilhante. A pessoa se torna tão especial, tão única, indispensável, fonte de riqueza para viver e dizer que ama. É aquela pessoa que você olha e vê alegria, te faz esquecer recordações do passado e dessa breve vida se dá novo sentido ao seu dia-a-dia. É um sentimento tão poetizado como puro, belo, verdadeiro. Permite-te ver o melhor das outras pessoas, não se importar com problemas pequenos do dia a dia. Isso é o amor e é o sentido da vida. Realizar a felicidade de alguém deixar alguém te fazer feliz. Quem não deseja viver um amor verdadeiro?

Os relacionamentos amorosos passaram por uma grande revolução através dos séculos. Antigamente, os casamentos aconteciam sem que os noivos sequer se conhecessem previamente. Tudo era arranjado. Hoje em dia, temos total liberdade de escolher a pessoa que faz nosso coração acelerar ou que simplesmente desperta emoções nunca experimentadas antes.

E é tão lindo saber que o amor deixa nossa vida mais leve, tudo passa a ter sentido. Apesar de o amor ser necessário em tudo o que fazemos, do trabalho às nossas aulas de aeróbica e de musculação na academia, passando pelos amigos, parentes, família, filhos, artes,



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

muitos poetas buscaram decifrar o amor, mas o amor não é algo para ser decifrado e sim, para ser sentido.

No entanto muitas coisas influenciam nessa experiência: as expectativas, os medos, as motivações para encontrar alguém. Quais são as suas?!

As expectativas, os medos e as principais dúvidas que um relacionamento pode causar

Quando pensamos em relacionamentos, a imagem que vem em nossa mente é a de um casal feliz, que um belo dia se encontrou e que de uma troca de olhares brotou o amor e a paixão, aquele amor pra vida toda, cheio de cumplicidade, amizade e parceria. O início de um relacionamento é sempre imaginado, floreado e até experimentado ao observar um casal andando na rua de mãos dadas. Quem nunca ficou imaginando como seria a vida daquele casal sorridente e feliz que cruzava seu caminho?! Quem nunca teve vontade de viver coisas assim?

Esperamos encontrar um alguém todo trabalhado, uma “pessoa legal”, divertida, para conversar, rir por horas e horas. Uma pessoa para sentir aquela saudade gostosa, mandar uma mensagem, enfim, ligar! Uma pessoa com quem tenhamos a liberdade de sermos nós mesmos.

Mas aí, o destino, que é um senhor bem legal, nos envia pessoas X, Y, Z e aquela que completa a equação não vem, assim, tão rápido ou facilmente e depois de certo tempo, de muito aprender com a ‘Senhora Vida’, de repente, o sol volta a brilhar e aquela pessoa pode surgir para você poder viver momentos super especiais, daqueles que só vivemos com pessoas com quem temos o prazer de estar e para aquela que sempre, sempre mesmo, teremos tempo.

A afirmativa é verdadeira: muitas pessoas querem amar e ser amadas. Muitas planejam o parceiro perfeito todos os dias e a cada experiência vivida, fazem filtros próprios sobre o que o par ideal pode



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

ou não pode ter para que a felicidade seja plena, e nesse momento olham para dentro e tem a certeza de que tem todas as qualidades que um parceiro ideal deve ter. Há pessoas que se questionam o tempo todo, imaginando o porquê ainda estão sozinhos. Esperam por algo, mas pelo que esperam? O tempo todo querem entender as pessoas, buscar respostas para os mais simples sentimentos e o tempo todo buscam por aquela pessoa que seja mais parecida, que queira ser feliz ao seu lado, que trate bem, que dê o amor que buscamos, livrando-nos dos medos, dos pensamentos loucos e da solidão escondida entre nossos sonhos e ações lindas, porém solitárias.

Não é tão fácil esquecer situações que nos causaram dor intensa, seja um término de relacionamento ou qualquer outra, nos vemos fracos, sem forças, com vontade de desistir de tudo. E isso pode transformar a vida em um mar de lágrimas. O que não é bom, nem para saúde, muito menos para as possibilidades seguintes em nossas vidas, tais como as realizações, pessoais e profissionais. Portanto é importante aprender a superar todas as adversidades que passamos, para que no futuro tenhamos condições físicas e psicológicas para continuar a jornada da vida.

Aprender a conviver com a própria companhia é um dom, mas melhor do que isso é saber e perceber que outras pessoas compartilham a ideia de que viver na nossa presença torna a vida delas um pouco mais completa, o que também pode transformar a nossa própria vida.

Não é fácil viver em um tempo em que a maioria tem a chance de escolher o melhor pra si, no entanto, não tem a coragem de escolher ou tentar iniciar um relacionamento com menos cobranças, medos e exigências. O ser humano está tão mais seletivo atualmente e na busca pela perfeição do outro, limita a própria vida de experiências. Lembrando que, tudo o que é bom ou ruim dura o tempo que permitimos. Proibir-se de um relacionamento por que a outra pessoa não tem, por exemplo, todos os dez itens positivos que você listou e tem mais do que os zero itens negativos que você aceitaria, pode ser muito radical e exigência demais e felicidade nem sempre caminham juntos e isso pode tornar-te um tanto mais infeliz. Ser seletivo é importante, você pode e precisa escolher o tipo de pessoa com quem quer conviver, é bom que os



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

valores e os princípios sejam parecidos, mas extrapolar nas exigências pode mostrar ser uma má ideia e você em uma pessoa sozinha.

Todos os anos nós conhecemos várias pessoas e muitas vezes estamos abertos para isso, infelizmente outras pessoas não. Ficam envoltas num carrossel de dúvidas. Vivem dentro dos seus próprios pensamentos, pouco se importando com o mundo e até com suas relações de amizade ou de coleguismo. Ou vai me dizer que seus colegas de trabalho, faculdade, cursinho ou sei lá, nunca questionaram seu comportamento mais introspectivo nesses momentos?

O mundo está repleto de pessoas especiais, com os corações machucados. Pessoas interessantes, bonitas e inteligentes e pessoas com o “*plus*” medo de amar. Viver. Estar vivo. Nossa jornada nessa terra é tão curta para perdermos tempo nos privando da felicidade de encontrar e deixar esse alguém nos encontrar. Seria a vida um exercício darwiniano a serviço da seleção natural somente para mostrar quem é o mais forte? Ou seríamos os masoquistas, querendo mostrar ao mundo que é possível viver sozinhos? Queremos viver sozinhos e ao mesmo tempo encontrar alguém. É um mar de dúvidas que afoga as pessoas em seus sentimentos de necessidade e desejo.

Entender o verdadeiro sentido do companheirismo para uma vida e descobrir o que podemos “suportar” no comportamento do outro ou se é possível se acostumar com ele, faz com que as pessoas não se esqueçam de que o outro é diferente de nós, o que trará o questionamento, que é saber se esse relacionamento poderá durar e ser satisfatório?!

Em pleno século XXI, onde somos completamente dotados do poder de escolher podemos notar que os relacionamentos são muito superficiais, os casamentos não são mais para sempre. E não sabemos mais porque viver com o outro já que o amor, simplesmente acaba. O segredo está em você descobrir o que é um relacionamento. E entender que vai além de um futuro perfeito, uma família bonita, casais que se amam e se respeitam, filhos alegres, educados e felizes e preparados para o mundo. Um relacionamento é baseado em uma vida onde os



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sentimentos do casal são recíprocos, onde haverá felicidade, paz e comprometimento com o caminho que irão seguir.

É importante olhar para o futuro sem preocupação, mas com a consciência dos planos que você tem. O hoje é o que te dará embasamento para os próximos dias. Questionar-se diariamente é importante para que exista direcionamento, mas saiba que viver e encontrar alguém é uma relação composta de ações e de coragem.

Sejamos a favor do amor verdadeiro, do amor eterno. Mas o que é amar verdadeiramente e como podemos enfim chegar a esse nível de felicidade? O amor pode estar relacionado ao sentido poético do sentimento, mas também a uma pitada de atração física. Quando amamos sentimos como uma borboleta que voa em sua liberdade, mas que sabe para onde retornar e pousar. Voa com sua maestria e beleza, encanta por onde passa. Realmente tem muito brilho. Algumas pessoas além de ficarem muito mais felizes e dispostas quando amam ficam também um pouco mais distraídas, o que não é um ponto tão negativo quando essa distração resulta em não se preocupar com pequenos problemas cotidianos, como stress no trabalho ou pequenas discussões que explodem na hora da raiva, entre colegas ou parentes. O amor realmente deixa a vida mais leve. O que pode ser um problema em encontrar o amor é a grande gama de idealização do parceiro ideal, do amor ideal, dos momentos ideais, o que pode sem dúvidas levar a uma insatisfação tamanha que poderá resultar em tristeza e falta de paixão pela vida. O problema dessa idealização é não entender que o amor é algo que é desvendado e construído todos os dias. Absolutamente não é parecido com as novelas, filmes e romances que rodam por aí e levantam fortunas aos envolvidos nesses projetos.

Amar é amar o próximo mais do que a si mesmo, mas não significa que você está amando mais o outro por que você não merece amar o suficiente, mas demonstra que você já se ama tanto que agora está preparado para amar o próximo ainda mais. E isso reflete em dar mais do que receber, pois o que tem contigo é forte o bastante e suficiente para estar bem e feliz. No entanto as pessoas estão mais



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

preocupadas em curar suas carências que acabam esquecendo o sentido do amor e acreditam que são as únicas injustiçadas pelo universo por não encontrar um parceiro ideal. Ora, para amar o próximo devemos amar nós mesmos. E quando nosso amor próprio for suficiente estará transbordando, para que possamos amar o outro tanto quanto a nós mesmos.

Para que exista satisfação no amor é importante cuidar para que as fantasias de perfeição não atrapalhem a realidade. É mais prudente aproveitar oportunidades tais como surgem, do que sentar e esperar que do céu caia a lâmpada do gênio para realizar seus desejos perfeitos. Limitar a vida apenas ao que você quer e da forma como deseja, seja por medo ou frustração, apenas faz com que você deixe de viver ótimos momentos com pessoas que talvez você não ame, mas lembre-se que a paixão também faz parte da vida e se você gosta de estar perto de uma pessoa, por que não?. Dar oportunidades a si mesmo te ajuda a ser uma pessoa melhor e testar a veracidade de suas crenças e expectativas.

Dar a oportunidade para si de viver uma vida, sem tantas limitações é viver sem medo de ser feliz. No entanto cuidado para não deixar que o compromisso em estar comprometido verdadeiramente com alguém seja submerso no mar de possibilidades que uma vida sem grandes medos e expectativas fornece aos que não tem medo de arriscar. Se você busca um amor satisfatório, dar ênfase a relacionamentos que não caminham para um compromisso sério poderá te afastar de seu objetivo. Mostrar-se uma pessoa descolada que não se importa com o que o parceiro está pensando sobre o relacionamento entre vocês e deixar a decisão apenas nas mãos do outro é faltar com respeito com a pessoa especial que você é além de demonstrar total acomodação com a situação que não te faz feliz de verdade.

No amor é importante que exista reciprocidade de sentimentos e de ações. A ausência pode fazer com o que deveria ser um amor verdadeiro, se transformar em apenas um caso em que nenhum dos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

dois tem coragem de expor seus pontos e dizer e sentir o que realmente tem vontade.

Todos nós deveríamos encontrar na vida, pessoas capazes de nos fazer felizes, de transbordar confiança e carinho. Claro que tudo dentro do possível. Não podemos, nem mesmo devemos depositar a razão da nossa felicidade no outro, pois a nossa felicidade deve depender apenas de nós mesmos. Mas porque nem sempre é tão fácil?! Essas questões certamente assolam a mente de muita gente.

Para buscar o verdadeiro amor o requisito fundamental é estar aberto para ele. Para que uma pessoa se enamorar de outra, deve-se levar em consideração, que, esta deve estar predisposta e disponível para tal. A gênese da capacidade amorosa consiste em: estar disponível para ir ao encontro do outro. A maioria de nós imagina que certas ações que realizarmos para o outro terão um efeito agradável sobre a pessoa a qual queremos seduzir amorosamente. Todavia, acontece, frequentemente, que estamos tão absortos com as nossas próprias necessidades e pensamos mais no que queremos e desejamos para as nossas vidas do que o que as outras pessoas poderiam querer de nós. Dessa forma, uma vez ou outra, podemos fazer algo sedutor, contudo, na ânsia de conseguir o que queremos somos egoístas e revelamos em nossas atitudes para com o outro, mesquinhez e futilidade, e desfazemos quaisquer ilusões que esta pessoa possa ter cultivado a nosso respeito. Já é ora de abdicarmos deste mau hábito de achar que os outros almejam as mesmas coisas que nós. Pensemos nas próximas vezes que quisermos ser sedutores: “será que esta outra pessoa está realmente aberta ao amor verdadeiro?”

Em segundo lugar, como nos aponta Mário Quintana: o segredo não é correr atrás das borboletas, é cuidar do seu jardim pra que elas venham até você. Dessa forma, você não estará predisposto (a) a ter o amor verdadeiro para a sua vida, até ser o amor verdadeiro para a vida de alguém. Somente dessa forma você poderá atrair o amor para sua vida. E por que isto acontece? Sutilmente, por meio de nossas atitudes revelamos as nossas ansiedades, o quão somos carentes, e o quanto precisamos do outro, não para oferecer alguma contribuição para ele,



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

mas para que ele se encaixe em nossas vidas como uma verdadeira panaceia.

E ninguém gosta de ser tratado como um remédio contra a solidão, ou ainda, como uma muleta para o outro que enfrenta as dificuldades peculiares de sua própria vida, até mesmo porque cada um tem as suas próprias. Dessa forma, se você não se enamora por si mesmo e cuida de suas próprias necessidades em primeira instância, inconscientemente você transmite as outras pessoas uma mensagem que no fundo você é um desinteressado por si mesmo. Assim, como poderá atrair o amor para a sua vida? Será que você já é parte do amor que você tanto procura? Pensemos nisso. Portanto, amor próprio é importante para o amor verdadeiro. Antes e durante um relacionamento de sucesso, um dos grandes fundamentos sólidos para que este se perpetue com qualidade é que cada um dos parceiros tenham uma boa dose de autoestima.

O segredo?! Tornar-se uma pessoa madura o suficiente para suportar um amor que não deu certo.

Seria maravilhoso se pudéssemos identificar os bons amores, os relacionamentos possivelmente felizes, aqueles que irão perdurar, pois serão satisfatórios para ambas as pessoas. Como sabemos, ainda não existe essa fórmula, pois o amor simplesmente acontece.

Paixão: quando a vida é bela e o paraíso é colorido.

Descobrir a beleza da vida e ver, com olhos de uma criança o colorido do paraíso. Você é e pensa assim? Hoje em dia a ansiedade por um parceiro ideal, a vontade de constituir uma família e as regras impostas para os possíveis candidatos podem transformar o sonho de encontrar alguém em um pesadelo de caça ao tesouro, onde todas as dicas são erradas e o tesouro não é encontrado nunca. Quem quer isso? O ideal é que a busca seja leve, ou melhor, lembre-se de que essas coisas acontecem quando menos esperamos por ela.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

É muito clichê, mas quando estamos muito alerta, várias coisas importantes passam despercebidas. Pense em algum trabalho no qual você está focado em não errar ao invés de concentrar o foco em fazer direito, já aconteceu de você estar tão preocupado que deixou erros básicos passarem despercebidos? Então! Na paixão é a mesma coisa. O mundo gira, o ar entra e sai dos nossos pulmões a todo instante. Não temos que nos preocupar com isso, pois simplesmente acontece. Qual seria o peso de pensar em tudo isso para que acontecessem? Não se preocupe com o que não deseja pra você, não se preocupe com o que você não pode controlar. Simplesmente dê espaço para que as coisas aconteçam em sua vida. Fique atento, pois o amor da sua vida pode passar enquanto você está morrendo de preocupação e pressa. Tenha certeza de que tudo o que queremos do fundo do nosso coração, conseguimos realizar. E queremos uma pessoa bacana, para que possamos amar, queremos alguém pelo qual possamos ser amados.

Sempre é possível identificar pessoas que tem um perfil muito parecido com o nosso, pessoas que gostam dos mesmos assuntos. E sempre podemos encontramos pessoas tão interessantes, para sair, para conversar, para dar risada e pra ver aquele filme. Esteja sempre atento, aberto, ciente, de que o que você procura pode estar mais próximo do que o que você imagina.

Deseje, defina, espere o que acredita que te fará feliz, corra atrás da sua felicidade e lembre-se sempre de que cada fase da sua vida são fases únicas. Enquanto estamos solteiros e querendo encontrar alguém, perdemos tempo pensando em como resolver isso, em como alcançar o objetivo de encontrar alguém. Saímos por aí procurando, mas estamos indo nos lugares em que gostaríamos de encontrar alguém?! A pessoa que é sua cara provavelmente frequenta os mesmos lugares que você frequenta, então, esteja lá. E isso é mais importante ainda para lembrar que nada vem fácil. Não, não existe príncipe em cavalo branco ou uma princesa anunciada que te espera no topo de um castelo. Desligar-se dos contos de fadas fará com que você encontre o ponto de equilíbrio entre a realidade tangível, daquela que existe apenas no seu pensamento.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

A vida de um solteiro não é fácil, ainda mais num sábado de verão a noite. Se os amigos já têm compromisso então, pronto! Completa o combo “*forever alone*”. Passar o dia e a noite no nas redes sociais não parece uma alternativa prudente. Apesar do aumento de buscas por um parceiro ideal através da internet crescer a cada dia, existem pessoas que não simpatizam com essa nova plataforma da procura do amor.

Solteiro num sábado a noite, assim como em todos os outros dias, é preciso ter boa autoestima, e também de amigos, que gostem de sair de vez em quando para lugares que não são frequentados pelas pessoas que já tem seu par. É necessário dar uma força para o destino!

Filme em casa, com um balde de pipoca na mão ou uma panela de brigadeiro no mínimo vai te dar barriga e não um relacionamento amoroso. E o que isso significa? Que você tem que olhar para sua vida sob uma perspectiva positiva e agitada para trazer isso de volta para si.

Se tudo isso no verão já traz solidão, imagine no inverno. Pensar que você é o responsável pelas suas escolhas e também por aquilo que você não consegue poderá mostrar um mundo novo se abrindo diante dos seus olhos.

Além de buscar, você deve estar atento para não perder oportunidades. Não estou dizendo que é fácil perceber quando alguém está afim, principalmente quando a pessoa é tímida, não tem muita coragem de demonstrar o que sente. Mas é muito fácil aprender a prestar atenção em sinais. Observe a atenção que essa pessoa despente a você, observe o cuidado, o carinho, as conversas. Observe o tempo. Tudo é fator determinante. LEMBRE-SE também que tudo começa a partir do primeiro passo. Toda a ação necessita de impulso, de motivação. Você está motivado o suficiente, sabe o que você quer?!

A motivação nos relacionamentos

Você já encontrou alguém com quem gostaria de viver o resto da vida? O que te motivou a pensar assim? Seria o sorriso? Seriam os



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

planos para o futuro? Seria a educação e respeito com que essa pessoa olha para a vida, para a família e para si? O que te motiva em um relacionamento?

Você precisa ter a motivação adequada para encontrar alguém. Um relacionamento deve ser um constructo cotidiano e em pilares fortes para que dure. É preciso amor, respeito e cuidado. Se você quer uma pessoa porque não aguenta mais ficar sozinho, provavelmente tem a motivação errada. Provavelmente seu relacionamento não vai durar nada. Amar vai além de querer curar necessidades próprias. Os poetas sempre dizem que amar é o mais verdadeiro sentimento, pois o fazemos sem esperar nada em troca. Quando você pensa apenas em resolver suas necessidades de afeto e carinho, pensa apenas em si. Quando amamos não esperamos nada em troca, mas não significa que um relacionamento de mão única será saudável e o que não é saudável, morre.

Esteja atento as suas motivações. Pense bem sobre o que você quer o que você busca e precisa. O que te inspira a se relacionar com o outro. Entenda suas motivações e abra seu coração.

O medo é o professor (aqueles do passado, bem antigamente) com uma palmatória na mão, pronto para te repreender a qualquer momento, para te privar de escolher o que você quer de verdade. Esse medo é dotado de possibilidades infundadas que só visam atrapalhar sua vida. O medo é aquele diabinho que fica o tempo todo te falando o que você deve e o que você não deve fazer e se você aceitar isso só vai te prejudicar. Observe que é preciso ter coragem para tudo, pois a vida é feita de ações e não apenas de pensamentos. Pensamentos apenas direcionam a sua ação, te ajudam a planejar e a visualizar o seu norte, então, por favor, saia da zona de conforto.

Esperar pelo amor não significa ficar à mercê do tempo. Você tem uma vida inteira que é só sua para ser vivida e experimentada. Existem muitas coisas que você pode fazer na sua vida, sem necessariamente ter um (a) namorado (a). Você vai perder essa chance?! Príncipes em cavalo branco só existem nos filmes da Disney, assim como as princesinhas. E amor à primeira vista pode acontecer, mas



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

lembre-se que na maioria das vezes o amor se desenvolve com o tempo e convivência. E conviver é uma grande arte. É necessário entender que as pessoas, por mais que tenhamos um grande afeto por elas, podem não ser o grande amor, ainda assim, são diferentes e tem suas próprias manias, vontades, crenças e princípios que devem ser respeitados.

Muitas pessoas descobrem o amor depois de anos de amizade e companheirismo. Pode acontecer de várias formas. Por isso, observe muito bem as pessoas ao seu redor. Te desejo boa sorte! Muito sucesso! Seu amor pode estar ao seu lado, como pode estar lá, naquela livraria que você adora, mas só vai uma vez por ano, naquele grupo de amigos de faculdade que se reúne todo semestre e você deixou de frequentar, na igreja, no *happy hour* do trabalho que você nunca aceita ir porque quer ver a novela ou o jogo do seu time na TV da sua casa. A vida está acontecendo o tempo todo, as oportunidades estão por aí. Aproveite, não tenha medo de ser feliz. Encontre a motivação correta e vá à luta!

Permita-se: saiba 'olhar para os lados'

Para qualquer coisa acontecer na sua vida é necessário que haja consentimento e essa autorização não parte de outras pessoas, deve partir de você. Então o momento é para uma autoanálise. Entenda seu momento, entenda onde quer estar e com quem e siga adiante. A vida é como que um filme com diversos *frames*, cada qual com seus momentos principais, com o clímax que direciona a trama, que emociona e que inspira. Permita-se viver uma vida plena, pois todos merecem esse presente. Mas para saber o que poderá ganhar permitindo-se, relembre tudo o que você não viveu, por optar ficar numa zona onde os medos predominam e perceba que tem muitas opções boas te esperando.

Olhar para os lados é a dica de ouro para aqueles que estão ansiosos a procura de alguém. É incrível, mas, muitas vezes a pessoa que você tanto espera está tão perto e você não consegue ver. Essa cegueira pontual pode ser fruto do medo e da falta de coragem de se permitir amar. Às vezes a pessoa está tão próxima de você, tem todas as qualidades que você adora, mas suas crenças e expectativas vão



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

além do que está diante de você. Permitir-se olhar para os lados e observar que na maioria das vezes a resposta é simples e a realização depende apenas de você. Já observou as pessoas ao seu redor com olhos diferentes, ou seja, observando-os como possíveis parceiros amorosos? Se não o fez ainda, coragem! Não tem nada a perder.

O relacionamento é algo que você vai desvendando ao passo que conhece a outra pessoa, não é possível saber se vai dar certo ou não se você não se abrir para isso. O que não significa que o fará com o primeiro rapazinho que te chama de linda ou com a mulher linda que sorri para você. A vida do ser humano é limitada, pois somos frágeis e nossa vida passa muito rápido. Temos o tempo para aprender, para crescer, trabalhar, amar e o momento em que devemos olhar para trás para saber se realizamos tudo antes de partir. O que você deseja realizar? Depende apenas de você.

Permitir está muito associado a abrir seu coração para o que é bom possa entrar, para um novo sentimento, para uma nova pessoa e novas emoções! Permitir está associado inclusive a deixar que situações do passado não interfiram mais na sua vida e que você se entregue à realização dos seus objetivos. É como entrar em um belo parque, repleto de flores, árvores, pessoas, um lago límpido, perfumes suaves, pássaros cantando. Você precisou permitir-se para acessar esse ambiente, precisou fazer uma escolha e abrir mão de outras. Você não sabia exatamente o que te esperava, no entanto você usou de coragem e perseverança. Aproveitou sua chance e não perdeu seu tempo, que foi pago pelo encanto e sensação de paz que esse ambiente lhe proporcionou.

Permita-se. Permitir é dar espaço para o que é novo, é superar medos e ganhar novas expectativas, além de olhar o brilho no seu olhar refletido no olhar do outro, ou nas coisas que você faz diariamente, para seu bem e para o bem das pessoas ao seu redor.

Então, vamos combinar que a partir de agora, você vai sim, refletir suas opções de vida, mas que vai, além disso, deixar o que é bom entrar.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

O que é preciso para viver bem?

O questionamento não é novo. Sabemos bem que a felicidade consiste em satisfazer todas as nossas necessidades básicas. Comer, beber, ter segurança, sentir-se parte integrante de uma sociedade. Mas e o que pensam os solteiros? Muitos relacionamentos são tão traumáticos para as pessoas, ou por ciúmes, ou brigas constantes que muitos pensam que é melhor ficar um tempo sozinho. O que não é necessariamente um pensamento errado. Até porque existem pessoas solteiras de bem com a vida, assim como existem pessoas namorando ou casadas completamente descontentes com as suas escolhas. E até mesmo porque precisamos mesmo de um tempo para nos recuperar, afinal, um término de relacionamento pode ser tão traumático quanto perder um ente querido.

Viver é estar em paz consigo mesmo e com os outros. Ter vontade de acordar todos os dias e realizar uma coisa nova, ou realizar todos os dias, aquelas coisas velhas que nos fazem tão bem. Tomar aquele café da manhã com a família, fazer aquela ligação para seus amigos queridos durante o dia, esperar uma ligação. Mas é preciso estar sozinho para ser feliz?

Mais do que dar espaço para as coisas acontecerem nas nossas vidas é fundamental quebrar paradigmas, levar os erros do passado como aprendizado para a vida e não como limitações, daquelas que não nos deixam viver nossas vidas com plenitude e que é tão comum para a sociedade contemporânea. É absolutamente comum sentir medo de errar novamente, afinal somos passíveis de erro o tempo todo e só erra aquele que tem a coragem de seguir em frente e realizar o que deseja. No entanto, pense bem antes de limitar sua vida e seus relacionamentos a erros do passado, com pessoas que provavelmente não tinham um perfil adequado para você em determinado momento da sua vida. Entenda que é muito mais fácil permitir-se viver do que ficar andando em círculos, em volta de problemas que você definiu como “os piores que você já viveu” e simplesmente siga em frente.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Viver plenamente está além de poder contar com a possibilidade de ter um par com quem você possa dividir esses momentos, pois se você olhar em volta vai perceber a quantidade de amigos e pessoas que gostam de você e que estão por perto. Viver uma vida feliz corresponde a você fazer aquilo que você gosta, cercado de pessoas que você ama de verdade, sejam seus pais ou amigos ou mesmo fazer alguma coisa sozinho, se essa for sua vontade. E se sua vontade é encontrar alguém isso provavelmente só vai acontecer se houver movimento em sua vida. Se você estiver aberta, mas principalmente feliz com a vida que leva.

Lembre-se que viver bem está diretamente associado ao valor que somos capazes de dar a nós mesmos. É clichê? Pode até ser, mas por incrível que possa parecer muitas pessoas tem vidas tristes e sem sentido justamente por que não percebem o quanto deixam de valorizar suas potencialidades, seu carisma, suas conquistas.

Dar valor as suas qualidades. Percebê-las fará com que você tenha um amor próprio que ao longo do tempo será blindado e que independente dos sofrimentos em sua vida, não afetará a forma como você se sente em relação a você mesma e com relação ao mundo. E não será um parceiro, um namorado, um marido que poderá fazer isso por você. Você deve buscar sozinha. Deve ter confiança em você e seguir em frente.

Para viver bem, também é preciso ser verdadeiro, falar o que sente, o que pensa sobre as coisas da vida, mas principalmente, viver sentimentos que tenham sentido para si e para o outro. E se não tem mais sentido? Não se preocupe! Esclareça o que tiver para ser esclarecido e siga sua vida. O que queremos é o que precisamos? O que precisamos é o que temos? Temos o que precisamos realmente?!

Às vezes as pessoas se perdem nessas questões que atormentam o mundo. E se o problema fosse somente atormentar seria fácil. O problema mesmo é quando a pessoa se torna confusa.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Sendo assim, analise sua vida hoje e responda as perguntas essenciais: O que você ama fazer? Por que você não está fazendo isso agora?! O que você pode fazer para se sentir melhor e ser parte integrante do mundo? Ao responder a essas perguntas, você poderá entender melhor como anda guiando a sua vida e também responder a questão principal: o que é preciso para viver bem?

Encontros e desencontros

A todo o momento as pessoas são tomadas por encontros, principalmente quando a vida está em movimento, ou seja, quando estamos trabalhando, fazendo coisas das quais gostamos de verdade. Quando estamos fora do nosso casulo, chamado docemente de lar. A todo o momento estamos conhecendo pessoas novas que podem ou não ser aquela pessoa especial a qual tanto esperamos e até de certa forma procuramos.

No entanto, cada uma dessas pessoas tem um objetivo na vida, cada uma tem uma história de alegria e dor. E a questão é: o que leva muitas vezes encontrarmos potenciais parceiros para um relacionamento amoroso e esse relacionamento não engatar? Encontramos pessoas que vão ao desencontro com nossos ideais, pessoas que tem sonhos e objetivos diferentes, mas que não se limitam em não vivenciar um amor de verão por exemplo.

As pessoas estão se encontrando e se desencontrando, sem saber o que esperar o que vem em seguida, sem saber o que a vida reserva. Como um trem que passa em diversas estações. Varias pessoas entram, algumas sentam do seu lado, contam a sua vida, inspiram você e te fazem sentir especial por ter sido escolhido, por algum motivo, a fazer parte dessa história mesmo que seja como ouvinte.

Essas pessoas te olham nos olhos, você pode ver o que existe através daquele olhar e isso fica gravado pra sempre na sua memória, mas essa pessoa tem um destino, que podemos chamar de objetivo, e quanto ela chega lá, simplesmente te diz adeus (isso, se houver tempo,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

se a pessoa não estiver prestando atenção em outras coisas) e vai embora, deixa o trem. Você segue a sua vida até chegar ao seu destino.

Quando falamos de encontros e desencontros, falamos exatamente disso. Estamos disponíveis para o que vier a acontecer de bom nas nossas vidas, mas sabemos bem onde queremos chegar. Se o destino do outro não for o mesmo que o nosso, saberemos logo no começo “da viagem” e é nossa responsabilidade aceitar ou não e aprender a conviver com isso de forma adulta, sabendo que hora ou outra nosso destino chegará também.

Não podemos nos esquecer de que algumas vezes na vida, quem chega ao destino primeiro somos nós e deixamos outras pessoas que queriam seguir o mesmo destino que o nosso quando nos conhecemos no trem. Muitas vezes estamos tão preocupados conosco que esquecemos o sentimento alheio e a forma como as pessoas entendem a vida, esperam e desejam por algo. Esquecemos que da mesma forma pela qual fomos cativados, temos o dom de cativar as pessoas, mesmo que seja sem querer, o que só acontece quando estamos totalmente transparentes em nossas ações. Não fazemos por mal, mas devemos poupar as pessoas que não vão seguir viagem com a gente e não semear esperanças se não formos colher os frutos.

Sem dúvidas, todos que buscam um relacionamento amoroso, sentem que a proporção de desencontros é muito maior do que a proporção de encontros, se considerarem que os encontros são apenas aqueles que julgamos certos, e que levamos por um longo período da nossa vida ou até a vida toda.

É importante não deixar se abalar pelos desencontros. Está certo que perder uma pessoa que achávamos que seria especial para nós é uma tormenta, no entanto é importante lembrar que a vida continua e está repleto de possibilidades o tempo todo. Depende apenas de você saber como aproveitá-las e antes disso, saber identificar cada uma para escolher o que você acredita que será bom para você. Não importa o quanto sofreu antes, mas o quanto você está disposto a ser feliz em uma nova fase da sua vida.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Olhares você irá guardar para sempre na sua memória, mas não é saudável guardar sentimentos que você nem sabe o porquê ainda está alimentando. Deixe o passado de lado. Guarde as lembranças, organize os aprendizados na sua mente e vá em frente.

Acredite, da mesma maneira que você encontra pessoas que não vão para o mesmo destino de você, existem várias outras que irão e uma dessas pode ser aquela a qual você buscou encontrar a vida inteira e quando esse momento chegar seja você mesmo. Aproveite cada minuto, cada oportunidade de ser feliz, de beijar, abraçar, estar perto, mas não transforme essa pessoa em sua própria vida.

Algumas vezes iremos encontrar pessoas que querem estar conosco, ver o por do sol, a lua refletida no olhar um do outro. Que estão dispostas a levar adiante um primeiro encontro que deu certo. São pessoas corajosas, que não decidem de imediato a descontinuidade de um possível relacionamento sério, sem observar todos os pontos positivos e os negativos dessa união. Muitas vezes, aliás, iremos viver momentos incríveis com essa pessoa e tudo isso por que simplesmente seguimos adiante, sem protelar, esperando por algo ou alguém que está tão distante que você nem consegue ver.

Sua vida é você estar de bem com você, com os outros e fazer tudo o que gosta. O outro tem as mesmas vontades e desejos. E apesar de juntos, serem apenas um cada um tem seu espaço e seus momentos. Não permita que a ansiedade transforme um relacionamento baseado no amor e cumplicidade em pura possessão.

Cuidado com o desespero

Quando estamos ansiosos por encontrar a tal da pessoa certa que todo mundo fala por aí, faíscas de desespero começam a brotar da alma. Tenha cuidado! É muito importante estar aberto para amar e ser amado, mas não é prudente sair desesperado (a), abrindo seu coração, desnudando seus sentimentos para o primeiro que aparecer na sua frente. Os sentimentos estão numa área que devemos preservar, de forma, a saber, valorizar quem os merece e ficar atento aqueles que querem apenas se aproveitar de um momento de tristeza e fragilidade.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

E como saber se você está desesperado ou não?! Olhe em volta, o que você vê? Todo mundo é um potencial relacionamento futuro para você? Em todos os lugares que você frequenta já vai com a vontade e intenção de encontrar alguém?! Nos seus relacionamentos, logo no início já diz o que sente e conta seus planos para os filhos e uma vida de felizes para sempre?

Isso assusta muito o potencial parceiro. Preste bastante atenção. O desespero nunca levará ninguém a realizar coisas boas, com qualidade e intenção verdadeira. Realmente não escolhemos quem iremos ou queremos amar. Isso é muito óbvio, pois se fosse possível, hoje você estaria solteiro ou namorando? Teria entregado seus planos para o outro e o convidado para participar da sua vida, enchendo-lhe de amor, carinho, lealdade e respeito? Você acha que estaria sozinho hoje?

É lindo amar, encontrar um alguém para compartilhar emoções, dores, compartilhar a vida de modo geral. É lindo encontrar uma pessoa, perceber que ela está muito interessada em você e você, sem interesse, aceita um convite de namoro e se vê preso numa relação sem grandes perspectivas. Olhe para dentro de você, descubra suas reais motivações e só aí então, permita que outra pessoa faça parte da sua vida plenamente, pois é muito bom ter um relacionamento amoroso sério.

Um relacionamento que sem dúvidas não será sempre florido, pois como seres humanos temos sentimentos que oscilam qual uma montanha russa, com altos e baixos. Adrenalina e medo, realização e vontade de “querer mais”.

Uma boa dica para essa fase é fazer uma listinha com todos os pontos positivos que você gostaria de encontrar no outro. Muito mais importante do que isso é enviar os sinais certos para a outra pessoa. É importante ser transparente, mas não seja um livro aberto.

Não se preocupe! Seja apenas você mesmo, entenda o que você quer dessa vida e das outras pessoas e perceba que a pessoa certa, chegará na hora certa. Não aceite menos do que o que gostaria. Não



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

mude seus hábitos pelos outros, não deixe as portas da sua vida fechadas, mas não abra para todos e em qualquer situação.

Valorize-se e encontre-se quando procurar por você, em seus sonhos, em seus sentimentos e em sua vida. Encontre-se entre os seus amigos, encontre-se no seu trabalho. Encontre-se entre sua família, seus irmãos, sua fé, encontre-se em você e veja, aprenda e entenda o que você quer e espera da vida e do outro. A vida passa muito rapidamente para termos mais dúvidas do que respostas, mas é longa o suficiente para vivermos plenamente tudo o que for bom para nós e o que nossa mente e crenças permitir. E se elas não permitirem, troque, mude, inove, reinvente-se.

Entenda que todas as pessoas passam por situações parecidas com você todos os dias. Muitas se sentem sozinhas, sem afeto, carinho, palavras amigas, tem uma vida caótica, um trabalho que nem gostam tanto, ou mesmo nem tem um trabalho, levam uma vida sem muita emoção, sem descanso, sem paz. Pode até não parecer, mas muita gente tem uma vida complicada, difícil de levar e nesse momento de fragilidade entram em total desespero, querem resolver a vida, os problemas, os relacionamentos. Mas não seja tão radical, muito menos despejar a responsabilidade da sua felicidade no primeiro bonitão que aparecer.

Lição nº 1 – Não ao desespero

Lição nº2 – Calma e paciência podem resolver tudo.

Lição nº3 – Observe suas perspectivas e sonhos. Repito tenha paciência!

Amizades coloridas

Nesses momentos, em que estamos abertos a conhecer alguém é uma fase difícil para algumas pessoas, mas também é muito divertida. As possibilidades são grandes, mas as expectativas que elas criam as superam. Nesse momento nos tornamos tão próximos dos nossos amigos e sabemos conquistar muitos amigos não é?! É comum



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

acontecer um flerte entre amigos, pessoas que tem os mesmos gostos, se entendem, se divertem, estão juntos nos momentos em que, se não o estivessem, provavelmente estariam curtindo a solidão em algum lugar do mundo. E por que não aproveitar essa oportunidade? Muitas amizades se transformam em relacionamentos sérios. É uma oportunidade para a felicidade que está realmente ao lado. Mas atenção, pois muitas vezes esses relacionamentos dependem muito da consciência de ambos, da maturidade, pois nem sempre é possível manter a amizade inicial depois da avalanche da amizade colorida que não deu muito certo.

O mais engraçado de fazer coisas que todo mundo diz que não vai dar certo é que a gente tem a esperança de que com a gente seja diferente. Sempre falam: não se envolva com um amigo, vai estragar a amizade.

Por mais que não existam grandes expectativas em alguma das partes, provavelmente alguma coisa poderá mudar com relação à amizade que vocês costumavam a ter. É um risco, que só quem tem coragem de correr, irá assumir. Mas nada que uma conversa verdadeira e esclarecedora possa resolver. O ser humano tem medo de se envolver, muito medo de sofrer e isso limita muitas coisas, muitas situações, muitos momentos que deixam de ser vividos.

É uma escolha. Pode ser que você acerte ou não. Neste sentido, poderemos comparar o futuro a um quebra cabeças. Tenha em mente que nem sempre saberemos encontrar as peças certas.

O poder do pensamento positivo e de nossas crenças/expectativas para os relacionamentos

É certo que o pensamento realmente tem poder, não faltam estudos científicos no mundo para comprovar que tudo o que as expectativas acerca do que pensamos pode se tornar real. Na vida real, é sabido que muitos dos nossos comportamentos são largamente influenciados, e até mesmo governados por normas e/ou expectativas



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

que funcionam como diretrizes para que as pessoas se comportem de determinada maneira em certa situação.

A psicologia ao refletir sobre expectativas que conduzem ao comportamento pensa logo em profecias autorrealizadoras. Estas profecias são, em resumo, definidas como crenças capazes de exercer influência sobre aqueles que nelas creem: as pessoas mudam de atitude e se engajam em comportamentos que aumentam as chances de ocorrer aquilo que crê ou teme (ALLPORT, 1950; BROPHY, 1983; COPELAND, 1994; MURRAY, HOLMES, GRIFFIN, 1996 a e b; ROSENTHAL; JACOBSON, 1982; SNYDER, 1984).

O conceito de profecia autorrealizadora foi aplicado em diversos contextos além do educacional e do estudo da Psicologia Social. Já em 1898, Albert Moll (citado por Rosenthal, Jacobson, 1968) mencionou “(...) a profecia [que] leva à sua própria concretização” (p. 244), como fundamentação para as curas de paralisias histéricas, e também de insônia, náuseas, impotências e gagueira. Moll estava particularmente interessado no fenômeno da hipnose. Sua hipótese era a de que os sujeitos se comportavam conforme o hipnotizador esperava que se comportassem. No âmbito cotidiano, a profecia autorrealizadora tem sido objeto de investigação das mais variadas formas.

No universo laboral, Jastrow (1900) apresentou, detalhadamente, um importante caso bem documentado do conceito de profecia de autorrealização. No ano de 1890, a máquina de tabulação Hollerith acabava de ser instalada no *United States Consus Bureau*. Este equipamento, algo semelhante a uma máquina de escrever, requeria que os empregados aprendessem uma nova habilidade que o inventor, Hollerith, considerava muito difícil. Assim, ele esperava que um funcionário previamente treinado pudesse produzir 550 unidades de cartões por dia. Depois de duas semanas, os funcionários estavam convenientemente treinados para lidar com a máquina e começaram a produzir cerca de 550 cartões por dia. Em seguida, os funcionários começaram a exceder o desempenho esperado, mas à custa de um grande desgaste emocional.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Então, os funcionários tornaram-se tão tensos, tentando ultrapassar o limite esperado, que o Secretário do Interior, na época, proibiu o estabelecimento de qualquer critério de desempenho mínimo. Esta resolução foi considerada necessária à preservação da saúde mental dos trabalhadores. Adotada esta medida, um novo grupo composto de aproximadamente duzentos funcionários foi admitido, para aumentar a força de produção da máquina Hollerith. Estes funcionários não sabiam nada sobre o trabalho, não passaram por um período de treinamento anterior, e jamais tinham visto tais máquinas. Ninguém lhes tinha dito nada sobre um possível custo emocional implicado na atividade e nem o limite máximo da produção que poderia ser atingido.

Em três dias, este novo grupo estava produzindo no nível atingido somente sete semanas depois pelo primeiro grupo devidamente treinado. Enquanto os trabalhadores do grupo inicial estavam produzindo cerca de 700 cartões por dia, devido ao que era esperado dos mesmos, os membros deste novo grupo começaram a produzir três vezes mais e desta vez, sem os nocivos efeitos de desgaste, verificados no grupo que os antecedeu. Dessa maneira, o conceito da profecia de autorrealização nos diz que muitas das ‘predições’ do comportamento alheio são, por si mesmas, um fator determinante no comportamento das outras pessoas.

E como esta questão das profecias autorrealizadoras podem afetar os nossos relacionamentos amorosos? Quando estamos procurando a pessoa certa, principalmente aqueles que visam um relacionamento satisfatório e duradouro, é preciso manter a atenção nos pontos em que acredita ser importante no parceiro. No entanto, algumas vezes acontece o contrário, e as pessoas tendem a se preocupar muito mais com todos os defeitos que são inaceitáveis, do que concentrar o foco nas qualidades que deseja encontrar no outro. Considerando que provavelmente só encontrará pessoas que só tem os defeitos que você detesta, de tanto que se preocupa com os tais.

Muitas pessoas têm em mente os perfis de parceiro que não julga bom para se relacionar e isso pode estar ligado à imagem que



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

terceiros tem sobre parceiros ideais, seja a mãe, que diz para a filha que um parceiro ideal deve ser um homem que não tenha os defeitos do pai por exemplo. A mãe acredita que para a filha ser feliz, ela deve encontrar uma pessoa diferente do pai, do avô, do tio, do chefe. O mesmo acontece com “conselhos” de amigas, que já passaram por diversas situações com pessoas diferentes, algumas boas outras não. A questão das profecias autorealizadoras mostra que mais uma vez o poder da mente e da imaginação pode guiar as pessoas, e que a influência é uma das chaves mestras. Por conta disso, qualquer observação que seja para guiar suas escolhas devem ser avaliadas e não simplesmente aceitas como verdades absolutas. Você pode se surpreender. Pois cada pessoa é diferente e tem sua maneira de viver a vida.

Antes de iniciar um relacionamento amoroso e frente ao par que você busca, tente dar atenção especial ao que você julga certo ou errado, mas principalmente ao que te dizem para observar. Quem vai viver o momento é você. Assim como vai realizar seu objetivo e sem dúvidas aproveitar grandes momentos ao lado da pessoa. Não se limite a visão dos outros que não estão vivendo a sua vida.

Pare para refletir em como está usando os seus pensamentos e a força da influência alheia a favor ou contra você. Pois é, quem é que de vez em quando está com pensamentos tão negativos que não se permite ver as oportunidades da vida, em vários aspectos.

Devemos ter ampla consciência de que autoconhecimento é fundamental para que sejamos autores de nossos sucessos e a ausência deles poderá transformar a nossa vida em algo vazio. Nossas crenças e expectativas são as principais fontes de ação e também do contrário. Se você busca por uma pessoa que tenha o perfil adequado a você, procure analisar se o que está desejando é aceitável (para você mesmo) ou se está guiando-se por crenças alheias. Pode parecer clichê, mas a felicidade depende de nós mesmos e a felicidade não acontecerá amanhã. Ela pode acontecer agora. Lute pela sua felicidade, reconheça as suas limitações e trabalhe para melhorar e mudar o que você acredita que é fundamental no seu comportamento. Tenha a habilidade de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

perceber quando você está agindo com o coração. Perceber quando a sua consciência te indica que é hora de tomar cuidado com as decisões ou de arriscar algo novo.

Tenha consciência de que os pensamentos podem ser armas poderosas que podem ser “seus bons amigos” ou seus “piores inimigos”. Só depende de como você vive com eles, como você os aceita. Como você lida com os problemas cotidianos e como você gostaria que as coisas fossem na sua vida.

E quando você encontra alguém que parece muito especial, mas não tem coragem de iniciar um contato?

O que fazer quando você olha uma pessoa se encanta por ela e essa pessoa começa a fazer parte da sua vida de alguma forma. O interesse desperta, o sentimento aperta, a vontade de iniciar alguma coisa é grande. O encanto é tão lindo, parece que aquele ser na sua frente é sempre bonito, sempre animado, sorridente com todas, atenção eu disse todas, as qualidades que você supervaloriza. O encanto é como a fada madrinha das princesas, melhora a roupa, dá uma levantada no visual e esconde todos os defeitos que podem ser ocultos de um olhar nu, de uma pessoa encantada. Nesse momento os olhares se cruzam, a respiração fica ofegante, a timidez aparece e você fica paralisado frente à pessoa. O que fazer para mudar essa situação? E por que isso acontece? Será que a outra pessoa está sentindo a mesma coisa?

Milhares de dúvidas começam a invadir a nossa mente, aquele olhar que cruza com o seu parece ser situação mais importante do dia. Um doce sonho na sua frente. Dá vontade de ir à luta, não é mesmo?

Muita gente passa por essa situação todos os dias e o mais engraçado é quando você não tem coragem de dar o primeiro passo e começar um contato com a pessoa. É como se o interessado estivesse na frente ao seu desejo. Ao mesmo tempo em que você tem medo e vergonha de falar o que sente ou pelo menos tentar um contato mais



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

próximo com a pessoa, tem vontades absurdas de realizar pequenas loucuras para se declarar.

Quando está sozinho, quer encontrar alguém, quando encontra alguém quer que o alguém tome todas as iniciativas e atitudes. Isso quando não despeja a responsabilidade na outra pessoa, sem ao menos enviar sinais mais claros. É importante lembrar que as outras pessoas não têm obrigação de adivinhar o que nos agrada e o que desagrada e fica difícil fazer essa possibilidade se transformar em algo além do platônico.

Aprender a paquerar é algo que aparentemente é fácil, mas pode ser muito complicado para algumas pessoas. Fixar o olhar no outro pode ser mais difícil do que participar de uma entrevista de emprego com o presidente de uma grande empresa. É verdade! Tem pessoas que sofrem muito no momento da paquera e provavelmente por isso nunca tiveram romances iniciados em paqueras, como as que ocorriam antigamente (tão escassas hoje em dia). Quem acessa as redes sociais, deve ter certeza de que pelo menos 90% das cantadas que recebe são tiradas das páginas da web, que foram escolhidas a dedo diretamente dos para-choques dos caminhões das principais rodovias do país. É importante também ter certeza do que você vê de verdade na outra pessoa. Será apenas um desejo passageiro pelo outro ou será que nesse desejo tem um interesse verdadeiro em conhecer melhor esse alguém que desperta sensações e sentimentos tão intensos?! Com a posse dessa informação você poderá tomar a atitude mais adequada. Quando pensamos em relacionamento devemos nos ater ao fato de que nessa situação, estamos dispostos a ter nosso espaço, mas também dar espaço para o outro viver sua plenitude. Se você não sabe bem o que sente pelo (a) gatinho (a) que te inspira, fica difícil tomar uma decisão e você pode machucar seus sentimentos ou o dele, dependendo da situação. Nessa via de mão dupla, devemos ser prudentes com o próximo, da mesma forma que aspiramos esse comportamento do outro.

Estar apaixonado é tão bom, seria essa sensação uma pontinha de paixão nascendo e que só precisa de uma atitude positiva da sua



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

parte para a construção de uma nova história. Será que não é apenas o destino te dando um toque e mostrando que algumas vezes você precisa se mexer muito para chegar a algum lugar. Lembre-se sempre que, parado não se chega a lugar algum. É bom refletir. É lindo pensar em tudo o que você quer e planejar com carinho e cuidado, cada passo, mas agir é o que te dá alegria e fôlego para continuar essa jornada maluca que é viver e encontrar um parceiro, construir uma família e viver de forma plena.

Um sorriso pode ser a senha de acesso para um relacionamento bacana. Não adianta ficar fechado num casulo.

Mas, e o medo? Quem convidou esse medo para a dança da paquera? Quem trouxe essa mala sem alça que atrapalha qualquer festa? Um cuidado especial com as suas crenças que podem sim, te limitar e observar seus valores, para que você não faça realmente nada que esteja fora do que você julga permitido. Não permita que o medo atrapalhe sua vida. O tempo corre e o que você quer lembrar daqui uns anos? Das oportunidades que aproveitou ou dos planos que ficaram engavetados, das vontades reprimidas por medo do julgamento alheio?

A paquera pode surgir em vários lugares. No trabalho é um pouco mais delicado, pois você provavelmente convive todos os dias com a pessoa, se for do mesmo departamento, isso pode dificultar as coisas caso não exista maturidade suficiente de ambas as partes para levar o relacionamento adiante ou até mesmo terminar se não for possível prosseguir. O interessante desses relacionamentos que começam no ambiente de trabalho é o tempo de convivência que o casal tem, no entanto pode afetar tanto a qualidade do relacionamento amoroso quanto o profissional, lembrando que depende muito da maturidade entre o casal.

Pode surgir também em lugares inesperados, como na fila do banco, na internet, no metrô, na academia entre diversas possibilidades! E isso é incrível. Mas atenção ao detalhe. Seja observado, mas observe também.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Um relacionamento novo para aqueles que estão verdadeiramente dispostos a encontrar alguém faz tão bem! Melhora o humor, trás novas perspectivas de vida e sucesso, a pessoa fica mais feliz com a vida e com os que o cercam, não se preocupa mais com pequenos problemas cotidianos fora de sua vida pessoa, que se resume ao relacionamento amoroso. O que é muito bom! Claro que um relacionamento não é composto apenas de momentos felizes já que o conflito faz parte da vida humana. Mas melhora muito. Afinal, você passa a viver uma vida, onde compartilha tudo de melhor que tem em você, e espera que o outro faça o mesmo. É um tipo de relacionamento em que ambos sentem-se completos, pois podem apreciar a paz de bons momentos e a garra de superar obstáculos juntos. E na vida passamos por tantas situações complicadas.

Não se frustrar se você encontrar algo diferente disso em sua vida. Não dá para controlar os comportamentos, sentimentos e vontades do outro. Somos seres complexos que muitas vezes estamos em busca de realizações, das nossas vontades. Somos um tanto quanto individualistas em alguns momentos e isso faz parte da constituição do ser. Entenda a diferença que pode haver entre as pessoas. Que a pessoa que você ama pode te tratar de uma forma diferente e você vai se incomodar. Tenha em mente o relacionamento de cumplicidade que costumavam ter ou que você deseja ter e abra o jogo para conversar quando as coisas saírem dos trilhos. O diálogo é a cura para praticamente todos os males da alma.

Quando uma pessoa fizer com que você perca o ar, a sua concentração e o que mais tiver para perder, não perca a chance! Não perca essa pessoa que pode, se você tiver coragem de ser aquela que vai fazer a diferença na sua vida. E boa sorte!

Xô fantasmas do passado

Um dos bloqueios mais intensos pode atrapalhar a vida de uma pessoa são os fantasmas do passado, que insistem em continuar em nossa vida. Pra que manter o passado tão presente no seu dia a dia?! Relacionamentos são bons enquanto trazem bons frutos para o casal,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

enquanto ambos conseguem conviver com as diferenças um do outro, sem que isso afete a qualidade de vida de ambos, mas quando os interesses começam a mudar e o relacionamento esfriar e se mesmo depois de uma conversa, não houver solução, o ideal é desapegar do que não está mais te fazendo bem.

Um relacionamento ruim pode ser uma maçã podre na vida de qualquer um, mas atenção uma maçã é apenas uma maçã em uma árvore inteira, repleta de frutos verdes e maduros, mas que estão intocados pela podridão. Então, tente não alimentar um fruto doente. Tire-o da sua vida para que ele não contamine o restante, para que você cuide com mais carinho da sua “árvore da vida”. Não importa o quanto você sofreu, o quanto chorou, o quanto se humilhou. O que importa é que ambos tomaram a decisão de cada um seguir o seu próprio destino. É preciso aceitar as mudanças para seguir a vida e o desapego. Se você não conseguir se livrar do sentimento que carrega, da vontade de voltar para um relacionamento que não estava dando certo, de situações que não estavam mais te fazendo feliz, dificilmente vai ter forças para encontrar um amor que traga nova vida para seus dias. Não dá para viver uma vida feliz sem deixar o que te faz triste no passado. É preciso transformar toda essa vivência em experiência para que possa fazer sentido em sua vida. Muita gente fica anos preso num relacionamento que não é bom, que não traz felicidade. Isso acontece porque a autoestima é muito baixa e não acredita que seja possível ser feliz, ou porque acredita que a vida não pode trazer mais coisas boas, que o que tem é tudo o que pode ter. Um pensamento pequeno só trará tristeza e desespero.

Não permita que o fantasma do (a) ex atrapalhe seus novos e possíveis relacionamentos. Cada pessoa é única e não uma cópia de qualquer outra. Não busque seu ex nas pessoas que você conhece. Elas não são a pessoa que ficou no seu passado e nunca serão. Entenda que para alcançar a plenitude de um relacionamento feliz, você precisa se entregar, precisa deixar que o espaço seja ocupado apenas por quem está ali no seu presente. Passado só serve para ficar na lembrança remota, que você só acessa se e quando julgar que seja extremamente



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

necessário. Apague as fotos antigas, desfaça-se dos presentes e de tudo aquilo que te faz sentir presa ao que já passou ou que te faz sentir vontade de reviver tudo o que não foi tão bom. Dê adeus ao passado e siga sua vida! Você merece mais do que pode estar imaginando.

E agora, você está pronto?

Sentir a necessidade de uma outra pessoa em nossa vida pode ser carência e o não cuidar de nós mesmos é o mesmo que não tratar nossa vida com amor e carinho. Se quisermos dar amor, precisamos amar primeiramente àquela pessoa especial que olhamos no reflexo do espelho, quando estamos frente a ele.

Perceba a intensidade da sua luz no universo e o quanto uma pessoa pode ser feliz ao seu lado. Invista em suas qualidades, que sem dúvidas são muitas. Tenha mais coragem de arriscar na sua vida, por aquilo que você deseja. Acredite, pois você tem o potencial para conquistar tudo o que merece. Olhe para o passado sim, mas entenda que é uma escada para seu amanhã.

As expectativas e os medos no início de um relacionamento podem ser muitos e geralmente o são. Temos tantos padrões pré-moldados pela sociedade e pela nossa família, crenças e princípios que dizem o que é certo e o que não é, o que pode e o que não pode, que muitas vezes nos transformamos em pessoas que nem sabemos bem quem somos. Observar esses pontos de vista e entendê-los pode transformar nossa vida e torná-la muito mais leve e fácil de viver. Você entenderá sua posição frente as suas escolhas e importante: Não tenha medo de escolher, de viver, de se machucar. O normal após cair é levantar e temos muitas possibilidades de ser feliz, basta acreditar e semear o que há de melhor em nós.

A vida é um caminho de aprendizados com alguns pedregulhos que apesar de existirem, não comprometem o equilíbrio. O amor é



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

cheio de altos e baixos, mas que sempre pode surpreender quando menos se espera. Permita e aceite a vida e viva plenamente. Adquirir novos hábitos, conheça novas pessoas, visite novos lugares. Viva uma vida nova, para trazer para perto o presente que tanto busca. Deixe os medos de lado! Aprenda que medo não é vida. Vida é emoção. Emoção e medo não andam juntos e se porventura andarem, um só começa quando o outro termina. Curta sua vida, pois a vida passa muito depressa. Se for um amor satisfatório que você procura e espera, simplesmente vá à luta.

Referências

ALLPORT, G. The role of expectancy. In: CANTRIL, H. (Ed.), **Tensions that cause wars**. Urbana, III: University of Illinois, 1950, p.43-78.

ALMEIDA, T.; OLIVEIRA, H. C. . A importância e a banalização do amor no cotidiano. In: **Jornada APOIAR: Saúde mental nos ciclos da vida**, 5, 2007, São Paulo. São Paulo: Vetor/ IP-USP, 2007. p. 127-142.

BRAZ, A. L. N. Reflexões sobre as origens do amor no ser humano. **Psicologia para América Latina**, v. 5, 2006. Disponível em: http://scielo.bvspsi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2006000100006&lng=pt&nrm=isso. Acesso em Agosto de 2006.

BROPHY, J. Research on the self-fulfilling prophecy and teacher expectations. **Journal of Educational Psychology**, v. 76, p. 236-247, 1983.

COPELAND, J. T. Prophecies of power: Motivational implications of social power for behavioral confirmation. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 67, p. 264-277, 1994.

Jastrow, J. **Fact and fable in psychology**. Boston: Houghton Mifflin, 1900.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

MURRAY, S. L., HOLMES, J. G., GRIFFIN, D. W. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 70, p. 79-98, 1996a.

MURRAY, S. L., HOLMES, J. G., GRIFFIN, D. W. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 71, p. 1155-1180, 1996b.

ROSENTHAL, R., JACOBSON, L. Profecias auto-realizadoras em sala de aula: expectativas dos professores como determinantes não intencionais da competência intelectual. In: PATTO, M. H. S. (Org.). **Introdução à psicologia escolar**. São Paulo: T. A. Queiroz, 1982.

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1982). Profecias auto-realizadoras em sala de aula: Expectativas dos professores como determinantes não intencionais da competência intelectual. In M. H. S. Patto (Org.), *Introdução à psicologia escolar*. São Paulo: T. A. Queiroz.

SNYDER, M. When belief creates reality. In: ZANNA, M. P. (Ed.), **Advances in experimental social psychology**, v. 18, p. 247-305, 1984.



Capítulo 9

A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: Panis et circensium amorosos mores

Thiago de Almeida

“Os sedutores não improvisam; não deixam este processo ao acaso. /.../ Deixar as coisas ao acaso é a receita do fracasso, e revela que não levamos amor e romance muito a sério” (Greene, 2004, p. 20).

Com a sua gradual expansão, o Império Romano tornou-se um estado rico, cosmopolita, e sua capital, Roma, tornou-se o centro de praticamente todos os acontecimentos sociais, políticos e culturais na época de seu auge. E a cidade se expandiu, e para Roma acorreram pessoas vinda das mais diferentes regiões em busca de melhores condições de vida. Há de se evidenciar que, na Roma Antiga, a escravidão elevou o índice de desemprego. Por conta disso, os camponeses desempregados migraram para as cidades romanas em busca de melhores condições de vida, conseqüentemente, esse crescimento urbano acarretou diversos problemas sociais. Conseqüentemente, como acontece até hoje em qualquer parte do mundo, pessoas humildes e de poucas condições financeiras iam se acotovelando nas periferias de Roma, em habitações com conforto mínimo, espaço reduzido, de pouco ou nenhum saneamento básico, e que eram exploradas em empregos de muito trabalho braçal e pouco retorno financeiro. Com essa insatisfação cada vez mais crescente, o sossego governamental tinha os seus dias contados.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

No entanto, durante o Império Romano, o Imperador Otávio, governando de 27 a.C. a 14 d.C, criou uma política que ficou conhecida como a “do pão e circo”. Esta política consistia numa estratégia do Imperador para submeter o povo por meio da promoção de eventos. O governo romano promovia espetáculos para divertir a plebe, dando diversão e alimentação à população, e conseqüentemente diminuindo e afastando os possíveis problemas sociais e políticos e, dessa forma, ganhava popularidade por conta desse estratagemema.

Nesta época, quando o império enfrentava um momento de crise, época essa onde tudo era escasso, para o povo se acalmar, não reclamar e, não se revoltar contra o poder dominante da época, era utilizada a política uma manobra governamental e foram construídas enormes arenas (Coliseu). Para explorar o lado lúdico da natureza humana, Otávio desenvolveu jogos, ponto crucial para que o império obtivesse o apoio popular. Então, promovia lutas de gladiadores nos estádios/coliseus e a plebe era manipulada com os grandes espetáculos e com a distribuição de pães, para que ficassem longe das decisões governamentais. E assim, durante cerca de sete séculos, as lutas dos gladiadores, entre si ou contra animais ferozes, foram o espetáculo preferido dos romanos, que ao final de cada combate pediam com um gesto do polegar o perdão ou a morte do lutador ferido. Também eram realizados eventos como corridas de bigas, quadrigas, acrobacias, bandas, palhaços e corridas de cavalos. Enquanto o espetáculo acontecia, alguns servos eram incumbidos de jogar pão nas arquibancadas. Dessa forma, o povo não reclamava dos problemas que os acometia ou de alguma crise política que poderia estar em pauta no momento.

Assim, ao patrocinares a diversão e a comida gratuita ao povo, o mesmo se esquecia, momentaneamente, desses problemas e, quando se lembrassem, os fervores do momento já havia passado. Dessa forma, o povo de barriga cheia e diversão garantida ficava mais calmo, pacífico e voltava para casa sem reclamar e protestar das injustiças sofridas, se sujeitando uma vez mais aos desmandos dos Césares da época e relegando as decisões importantes a esses líderes políticos sem



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

participarem ativamente do processo. Com isso, as chances de revoltas diminuía, já que a classe baixa acabava se esquecendo dos problemas da vida. Era o que argumentava Augusto: divertidos e bem alimentados, não teriam por que reclamar.

A oportunidade de poder estar “cara-a-cara” com o imperador, o castigo dos criminosos, - que servia de exemplo, a ostentação do poderio romano - através da exibição de animais e escravos trazidos de lugares distantes alienava ainda mais a plebe. Os Césares encarregavam-se ao mesmo tempo de alimentar o povo e de distraí-lo.

Além disso, havia distribuição mensal de pães no Pórtico de Minúcio, que assegurava o pão cotidiano. Os Césares não deixavam a plebe romana bocejar nem de fome nem de aborrecimento. Os espetáculos foram a grande diversão para a desocupação dos seus súditos, e por consequência, o seguro instrumento do seu absolutismo. Isso era um obstáculo a Revolução em uma urbe onde as massas incluíam 150.000 homens desocupados que o auxílio da assistência pública dispensava de procurar trabalho. Para os espetáculos eram reservados aproximadamente 182 dias no ano. (Para um dia útil - um ou dois dias de feriado). Os espetáculos que foram se desenvolvendo, cada uma desses recessos romanos, tinha sua origem na religião. Os romanos nunca deixavam de cumprir as solenidades, porém não mais as compreendiam e os jogos foram deixando de ter um caráter sagrado e passando a saciar somente os prazeres de quem os assistia.

O público ia ao circo como a uma cerimônia, usando a toga reservada para os grandes dias. E, respeitavam a etiqueta ao levantarem-se para aplaudir as estátuas das divindades que eram carregadas antes das corridas ou lutas. Seguiam um ritual de comportamento e sabiam que se não o seguissem, seriam punidos.

Impérios foram erguidos, conquistados e destruídos, inclusive o Império Romano. Anos se passaram, porém, o conceito da política do pão e circo continua mais vivo do que nunca atualmente seja nas atuais decisões governamentais, de muitos chefes que tem seus empregados ou ainda no cotidiano.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Como isso se aplica aos nossos relacionamentos amorosos? Devemos produzir encanto e magia por onde quer que passemos e tentarmos transformar o mundo a nossa volta no picadeiro onde ocorrerá o nosso espetáculo do pão e do circo, e talvez precisemos iludir as pessoas que queremos tão bem em nossas relações amorosas. No entanto, em um mundo como o nosso, estamos cada vez mais céticos. As pessoas são testadas diariamente contra a dureza do raciocínio científico e dos fatos concretos. Isso certamente não lhes permite expressar mais tão espontaneamente as suas emoções e, muito menos, gozar dos benefícios do pão nosso de cada dia e circo que é esta vida para espaiarecer seus corpos e suas mentes. Então, seja você este espetáculo.

Independentemente do ceticismo ao qual convivemos cotidianamente, mais do que nunca, estamos suscetíveis ao mito, ao boato e à fantasia. Afinal de contas: queremos acreditar em alguma coisa, mas não sabemos em quem depositar nossa confiança e as nossas expectativas. Infelizmente, seja lá quais forem as razões, a realidade não é nada sedutora. O que fazer então? Se a realidade tal como ela é não é tão glamorosa o jeito é transformar-se na (o) protagonista de um grande drama e evocar a piedade e a preocupação alheia, ou mesmo converter-se em grande herói urbano de um romance contemporâneo. Conceda a alforria devida a vidas limitadas pelas severas imposições do cotidiano. Contagie as pessoas com emoção e, paralelamente, mantenha-se distante delas.

Não deixe que as pessoas desvendem seus mistérios. Faça com que elas o (a) observem e sonhem à distância como seria o seu dia-a-dia, os teus projetos e como você faria para realizá-los. Deixe que elas pensem da seguinte forma: “Como será que o fulano agiria numa situação como a qual estou me deparando?”. E, não deixe nada desfazer esta ilusão. Psicologicamente há uma razoável explicação para tal efeito que a sedução e paixão nos causam e a razão para esta eficácia é bem simples. Vivemos tão cercados por estímulos que competem pela nossa atenção, bombardeando-nos com as mais óbvias mensagens, e por pessoas tão declaradamente manipuladoras, que raramente nos



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

sentimos à vontade para compartilharmos os mesmos espaços que estes, ou ainda, deixarmo-nos ser enganados por eles.

Etimologicamente seduzir vem do latim ‘*seducere*’⁴ e significa enganar, desviar. E por que está associada a estes sinônimos? De acordo com Greene (2004) a pessoa apaixonada é emotiva, dócil e facilmente pode ser enganada, trapaceada. Aparentemente você pode estar pensando: ‘imagina, isso nunca aconteceria comigo’. Já ouvimos e repetimos para nós mesmos essa frase centenas de vezes e a conclusão que chegamos é uma só: não importa o quanto você se acha preparado para evitar ser enganado (a), traído (a) e explorado (a) por uma pessoa pela qual você está fascinado (a), isso fatalmente vai acontecer mais e mais uma vez com você.

Então, talvez possamos não reconhecer tão facilmente os sedutores dada à sutileza de suas atitudes. Eles não aparentam quaisquer perigos em potencial. São pessoas adoráveis, encantadoras, cheias de charme. E o pior é que pessoas sedutoras sabem o tremendo poder contido em suas atitudes. Eles naturalmente analisam suas possibilidades e o que acontece quando as pessoas se apaixonam, estudam suas ‘presas’ e os comportamentos que fazem as pessoas se apaixonarem umas pelas outras, estimulam a imaginação das pessoas, oferecem alternativas agradáveis, encantam tudo e a todos a sua volta. Assim, podemos estar apaixonados por uma pessoa que não existe realmente, a não ser em nossa cabeça. Quando a relação acaba, quebra-se o encanto e começamos a nos deparar com a pessoa vazia e fútil que, na verdade, sempre existiu. Somos seduzidos por nós mesmos quando fazemos nossas fantasias. Principalmente em casos de relacionamentos.

⁴A palavra *seducere* significa “conduzir para si”, “conduzir consigo” e subentende um desvio de rota (ou seja, estaria me conduzindo para o lugar correto se você não me estivesse conduzindo para si). Daí o sentido derivado de “engano” e “desvio”. Digo isto porque “engano” e “desvio” são a significação secundária do termo original.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Quem acaba por idealizar as pessoas a partir dos próprios referenciais, acaba por iludir-se. Nossas expectativas acerca do comportamento alheio e da natureza da outra pessoa distorcem a realidade de tal forma que assim passamos a enxergar a pessoa bem melhor do que ela realmente é. Normalmente as pessoas, sobretudo nos primeiros encontros, enfatizam suas qualidades e escondem suas falhas. Adicionemos a esta peculiar combinação o fator distorção em prol da pessoa a qual queremos nos apaixonar, e então, teremos aqui a fórmula para o ‘Príncipe encantado’ ou para a ‘Bela adormecida’. Afinal, com uma infalível mistura desses dois elementos, quem resistiria ao seu arrebatante produto? Quem quer seduzir vai mostrar o que existe de “bom” em si mesmo, o que acompanhado da “omissão” dos elementos negativos, faz com que o seduzido torne-se presa fácil de uma estratégia bem articulada. E é exatamente isso que acontece com a pessoa pela qual nos apaixonamos no interior de nossas mentes: criamos um mosaico de ilusões. Depois de descoberta tal farsa, o que pode acontecer tardiamente, o desencanto provocado por uma imagem construída que não corresponde à realidade pode ser desastroso.

Quem acaba por querer conquistar as pessoas a partir dos próprios referenciais, também acabará por se iludir achando que será bem sucedido em sua empreitada. É fácil de compreendermos que certas atitudes que tomarmos repercutirá agradavelmente e sedutoramente em relação à pessoa que procuramos seduzir.

Infelizmente, não são raras as vezes que estamos muito mais preocupados com os nossos próprios desejos do que com as necessidades de nossos paqueras. Enfim, acabamos por pensar mais no que desejamos que as outras pessoas nos façam do que aquilo que elas poderiam querer de nós. Dessa forma, ocasionalmente podemos agir de forma sedutora, mas, na maioria das vezes, podemos finalizar a nossa tentativa de conquista com uma ação egoísta ou agressiva, por manifestarmos afobação para conseguir o que queremos. Na pior das hipóteses, evidenciamos o quanto somos fúteis, mesquinhos e banais, à procura de um grande amor, e desfazemos qualquer ilusão ou fantasia que nossos parceiros em potencial possam ter a nosso respeito. Ousamos



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

invadir a zona de conforto alheia e considerar uma sedução igual à outra, e começamos a tratar a pessoa a qual abordaremos, da mesma forma como abordamos a anterior, nos esquecendo de que uma pessoa diferente requer uma dinâmica de conquista notadamente diferente. Definitivamente, isso não se faz.

Contudo, estes mesmos sedutores não são tão abençoados a ponto de não se envolverem no processo da sedução amorosa. Eles estão sujeitos às mesmas leis naturais do que as suas presas, salvo que conhecem e têm consciência das suas próprias intenções. Talvez o martírio de um sedutor seja sempre estar em busca. O fato do sedutor sempre estar em busca, envolver-se com muitas pessoas, faz com o que ele tenha dificuldade em encontrar afeto em uma única pessoa.

Então, se sedução é distração: enrede seus (suas) paqueras numa teia de fascínio e de diversão, e por quê? Com isso você ganha tempo para as mais sofisticadas maquinações: sob o efeito do seu encanto você seduz amigos e forma séquitos de devotos e os seus inimigos e os seus rivais automaticamente recuam.

Se o poder a milhares de anos era conquistado e mantido pela violência física e pela força bruta, hoje podemos captá-lo por caminhos nos quais as suas influências podem ser tão ou mais impactantes e dominadoras quanto aquelas. E não importa que emoção você produza nas pessoas. A monotonia do cotidiano não proporciona uma pluralidade de experiências, mas reproduz estruturas que se repetem indefinidamente. No entanto, as pessoas anseiam por novidades e vivências que perpassem suas fronteiras conhecidas. Somos ávidos por experiências. Mas, quais?

Queremos todos os tipos de emoções, nem que estas sejam negativas. Elas estão carentes de... TODAS: amor, tristeza, alegria, nojo, raiva, etc. Não importa, elas precisam sentir... sentir... sentir. Faça o jogo certo e as pessoas cairão em seus braços. Mesmo o sofrimento e a chateação que você causa nos seus alvos, com suas respostas oblíquas que minam sua autoconfiança são estimulantes porque fazem com que eles e elas se sintam mais vivos, pois, graças a sua participação e



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

presença na vida deles e delas, terão alguma coisa para se queixarem e assim se farão de vítimas para outras tantas pessoas. Esse é o ser humano!

Como consequência direta e em recompensa pelo seu ato, você será perdoado por ter transformado a dor alheia em prazer. Aqui vale a pena lembrar: é mais perigoso deixar seus (suas) paqueras entediados do que emocionalmente mobilizados. Recorde-se que enquanto estiverem sob o domínio das emoções estarão sob o seu controle e perderão o raciocínio crítico dos acontecimentos. É a sua chance de agir, então aproveite! Neste sentido, por exemplo, magoar as pessoas faz com que elas fiquem mais vinculadas a você do que se você as tratasse com uma delicadeza excessiva que poderia transparecer insegurança. Lembre-se, a maioria de nós já teve uma pessoa apaixonada sob os seus pés e sabe o poder que essa assimetria lhe traz. O percurso que você faz com as suas vítimas pode ser até considerado como tortuoso, porém jamais deve ser caracterizado como monótono. Lembre-se de que as pessoas precisam de estímulos.

Estímulos para a paquera

Curiosamente, a palavra “estímulo” vem de *stimulus*, que em latim significa algo como “tridente”, “garfo”. A ideia latina é a de que um estímulo é algo que te cutuca, e o faz reagir mesmo sem você querer.

A origem do termo estímulo associado ao comportamento é atribuída ao filósofo René Descartes (1596 -1650). Este nobre francês era fascinado por estátuas móveis dos jardins reais em Paris. Ele observava que algumas dessas estátuas, na época criadas para entreter as pessoas, tinham seus movimentos realizados por meio de canos por onde passava água, sob pressão, o que fazia com que as partes móveis destas estátuas (pernas, braços e cabeça) ganhassem movimentos que imitavam o do ser humano. Em outras palavras, as próprias pessoas que caminhavam pelo jardim e que pisavam em um botão oculto eram as geradoras, via um mecanismo hidráulico, da ação da estátua logo a frente, que acenava em resposta. Então, o filósofo percebeu que, mesmo parecendo um movimento humano, as estátuas apenas se



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

movimentavam por causa da água que circulava em seus tubos, e não como resultado da ação voluntária da máquina. Assim, o filósofo Descartes pensou que algo similar poderia acontecer com o ser humano, e este que poderia executar ações independentemente de sua vontade, embora muito mais complexamente do que as essas estátuas francesas do jardim real.

Essa questão fez com que Descartes elaborasse a ideia do *undulatio reflexa*, mais conhecida como Teoria do ato reflexo, segundo a qual um estímulo externo pode desencadear um movimento corporal que não depende da vontade da pessoa, como por exemplo, a perna se mover quando um médico bate no joelho com um pequeno martelo (reflexo patelar). Por essa teoria, esta manifestação do comportamento chamado de reflexo não envolve uma consciência para esta ação. O trabalho de Descartes serviu de fundamento para a hipótese científica da previsão do comportamento humano. Essa hipótese dizia que o comportamento humano podia ser previsto, desde que se conhecessem os estímulos aplicados ao indivíduo. Dessa forma, por exemplo, uma espetada no braço, deveria, obrigatoriamente, produzir uma reação de retirada do braço do local do estímulo e essa reação seria comum em todas as pessoas.

Em se tratando de relacionamentos afetivo-sexuais, aparentemente, você pode criar vários estímulos. Então, crie inúmeras tensões e conflitos, para poder depois aliviá-los tal como um herói, se não conseguir, banque a vítima. Uma ou outra posição, por experiência, você perceberá que são duplamente confortáveis.

E não se engane, se você realmente acredita que por estar casado, ou ainda, já estar namorando que não precisa mais saber sobre paqueras e seus estímulos. A paquera também é considerada um dos termômetros usados para o relacionamento já existente não cair na monotonia. Ela faz com que os parceiros se sintam desejados, queridos, e favorece uma aproximação mais íntima e satisfatória entre eles. Por isso, todo o flerte na paquera é empolgante. É a melhor fase de um relacionamento afetivo e deve ser cultivado durante todo o tempo em



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

que ele dure, a fim de que não se apague a chama da atração recíproca. De acordo com Almeida e Madeira (2011):.

Os jogos de sedução desenrolam-se não apenas em contatos iniciais, mas também em relações com anos de duração. Nada deixa uma pessoa mais caída e frustrada do que a sensação de perda da capacidade de seduzir ou de ser seduzida. Quem perde o interesse pela sedução, sente-se emocionalmente vazio e desiludido. Dessa forma, podemos concluir que o motivo pelo qual muitos casais se queixam de que o relacionamento não mais lhes satisfaz pode ser devido à percepção de ausência do flerte. Dessa forma, a fase do flerte, sobretudo para o início de um relacionamento amoroso, é muito importante para a formação de uma parceria e até mesmo para a manutenção de um relacionamento amoroso já consolidado, a fim de não deixá-los cair em uma mesmice que poderia ser evitada. (p. 29 e 30).

O dom da fala a serviço da arte da sedução

Todos sabem que as pessoas se comunicam entre si de várias formas. E relacionamentos são completamente dependentes de comunicação interpessoal. E a eficácia do processo de sedução está diretamente ligada à qualidade do seu processo comunicativo. Falar certamente mantém o interesse nos relacionamentos. A comunicação verbal é aquela associada às palavras expressas, por meio da linguagem escrita ou falada. Com efeito, a palavra e a linguagem são poderosos recursos na celebração do ritual de aproximação entre as pessoas.

Os incentivos das mulheres para um contínuo cortejo verbal são ilustrados pelo clássico conto popular árabe de ‘As Mil e uma Noites’. Seu autor é Antoine Galland, que se baseou num texto sírio datado do século XIV. ‘As Mil e Uma Noites’ é um conto que nos mostra a figura de Sherazade, mulher esperta, corajosa e determinada que teve sua cabeça a prêmio e como ela superou os desafios que encontrou ao longo do caminho.



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

Conta-se que num antigo reino, um sultão sassânida extremamente cruel de nome Sharhriyar que movido pelo ódio às mulheres (pois, certa vez flagrou sua mulher relacionando-se sexualmente com um escravo, tendo assassinado ambos posteriormente), tinha, a cada noite, uma companhia feminina diferente. E assim, evitaria se deparar com os nefastos problemas de infidelidade feminina aos quais já havia lidado. Assim, jurou dormir com uma virgem a cada noite e matá-la na manhã do dia seguinte. Depois de usufruir de todos os prazeres que uma mulher poderia lhe proporcionar, e sem oferecer nenhum tipo de afeto em troca, executava sem piedade sua amante. O terror se espalhou pelo reino, toda noite a filha de algum súdito conhecia a morte precedida pelo amor fugaz deste sultão.

Então, Sherazade conseguiu o impossível, remover do coração de Sharhriyar todo o ódio e amargura que o corroíam. Ela sabia que apenas sua beleza não podia ajudar, tirando-a dessa situação mortal. Era preciso uma estratégia hábil, e ao mesmo tempo sutil, para que seu senhor não se sentisse manipulado, e conseqüentemente, ficaria irado e o destino só poderia ser a execução dela. Dotada de um domínio raro das palavras e de uma memória que desafiava o tempo, seduziu seu carrasco com uma história que se iniciou numa noite e foi sendo recriada outras mil vezes. Querendo conhecer o desenlace das tramas, o sultão poupava Sherazade sempre para a madrugada seguinte. Assim, ela conseguiu adiar sua morte noite após noite. No milésimo primeiro dia, o sultão descobriu que amava aquela mulher, e ambos viveram felizes para sempre até serem levados juntos para o paraíso, revelando assim, o poder da palavra.

Atualmente percebemos que as mulheres de carne e osso utilizam de estratégias similares como as de Sherazade, mas os homens também, com seus cada vez mais sofisticados “xavecos”. Esta história apresenta um panorama das pressões da escolha da parceira pelos homens sobre as mulheres ancestrais e da solução que os mecanismos evolutivos permitiram com que elas desenvolvessem ao longo do tempo para se liberarem dessa condição. A preocupação do sultão Sharhriyar de ter sido traído reflete o que os biólogos concebem enquanto “a



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

incerteza da paternidade”. Por maiores que sejam os esforços masculinos somente atualmente, com acurados testes de paternidade eles saberão dizer se as mulheres que elegeram para suas vidas foram fieis sexualmente e, portanto, se os supostos filhos carregariam realmente seus genes. Ao se deitar com uma virgem a cada noite, Sharhriyar sabia que esta nunca teve um parceiro sexual e, que muito menos engravidaria de outro, pois, a mataria na manhã seguinte, impedindo que esta lhe fosse infiel no futuro.

A história de Sherazade serve para ilustrar o poder de persuasão da mulher que sabe enredar o homem. Porém, muitas mulheres desconheciam como ainda desconhecem este poder, tornando-se assim submissas à sociedade em que vivem, tudo porque permitem que os homens com os quais convivem decidam pelo seu destino, e em alguns casos de maneira encoberta. O cortejo verbal de Sherazade foi maciço. Levando-se em consideração que o déspota Sharhriyar uma vez satisfeito sexualmente, poderia determinar um infeliz destino para ela e para uma possível descendência, ela se armou de uma estratégia eficaz e sua capacidade de cortejo provou ser a salvação dela. Ela inventava estórias que o mantinham entretido, confundindo realidade e fantasia e que certamente o persuadiram com sua inteligência e criatividade. O sultão foi assim atraído pelas fantasias de Sherazade. Daí, refletimos juntos: a linguagem do cortejo deve basear-se na realidade, mas até que ponto? Sharhriyar percebeu, por meio das narrativas de Sherazade, que a mente dela era um verdadeiro oásis de fascinação. Ela teve um efeito tal sobre o sultão que ele achou divertida a monogamia abdicando de sua vida pregressa maculada pelas as chances da infidelidade. Mesmo depois que os parceiros começaram a conviver, Sherazade certamente manteve as conversas interessantes durante todo o relacionamento deles para que ambos se encaminhassem para o paraíso e assim evitava que ambos se aborrecessem com a companhia um do outro.

Esta história retrata-nos a importância de como certas histórias alimentam o imaginário de todos nós, pois ler estas narrativas consideradas maravilhosas é o mesmo que estarmos envolvidos com simbolismos e significações profundas para todo o ser humano.



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

Observa-se que o conto ‘As Mil e Uma Noites’ reflete a sabedoria de Sherazade em promover mudanças no enredo das “histórias” do sultão Sharhriyar. A contadora de estórias proporciona, com ‘As Mil e Uma Noites’, uma inspiração renovada para ele. Doravante, as suas noites não terão mais começo, meio e fim; e sim começo, meio e intermináveis fins. Esse é o grande segredo do processo de imaginação que os contos e mitos possuem para modificar o mundo interior das fantasias de cada leitor. E, por conseguinte, cria novas pontes do mundo externo para o mundo interno, favorecendo, desta forma, mudanças nas percepções do mundo e, conseqüentemente, nas relações interpessoais, assim se deu com o sultão Sharhriyar.

E o que isso tem que ver com você? Seja então como Sherazade, mas dessa vez, homem ou mulher seja você a fazer com que as pessoas se comovam, com as suas palavras, com as suas ações, e também, com as suas ausências. Faça sua linguagem se tornar cada vez mais maviosa, isto é, afável, terna. Ao mesmo tempo mantenha a sua linguagem vaga, deixando que as pessoas entendam aquilo que elas quiserem. Não perca o seu precioso tempo com informações reais sobre o presente, se você puder criar um futuro cheio de possibilidades para uma vida a dois. Concentre-se em semear sentimentos e sensações, ao utilizar, tal qual um poeta, expressões repletas de conotações. Se você conseguir criar a ilusão de que, por seu intermédio, as pessoas a sua volta poderão realizar o que sonham, elas ficarão à sua mercê (Greene, 2004). Para tal é essencial instalar a confiança de forma gradual em você e, no decorrer da relação criada, você construirá a fantasia que concilia com os teus desejos. Que o seu alvo seja o coração alheio e não o intelecto do mesmo.

A chave é emocionar as pessoas enquanto você permanece neutro e, por vezes, distante, enquanto você mira nos desejos delas a tal ponto que você conduzirá os seduzidos lentamente a um ponto de confusão tamanho que eles sequer perceberão mais a diferença entre a ilusão e a realidade. Mantenha-as sonhando acordadas e lembre-se de que a linguagem mais antissedutora é a argumentação. E todos nós



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

temos sonhos, desejos secretos que constantemente, por um motivo ou outro, tem sido frustrados ou reprimidos.

Como dito anteriormente, somos severamente massacrados pela racionalidade de nossas vidas, onde tudo deve ter um porquê e carregar consigo algum sentido; a sedução, por sua vez, alimenta-se do paradoxo, da confusão, de emoções que não se podem conter, enfim, nutre-se da ambiguidade. Nas palavras de Greene (2004): “O amor obscurece a nossa visão, nos faz colorir os acontecimentos de forma a coincidir com os nossos desejos” (p. 343).

Portanto, não perca mais tempo se concentrando com informações e dados factíveis a respeito da realidade. Use expressões que recorram a sentimentos e sensações na hora que você quiser paquerar o coração alheio. Desvie a atenção dos paqueras para seu verdadeiro objetivo. Quanto mais você fizer as pessoas se concentrarem em minúcias, menos notarão suas manobras subsequentes e o alcance mais amplo do que você verdadeiramente pretende.

Assim, uma vez cativos na teia da sedução, as pessoas mesmerizadas pelo sedutor sequer perceberão as manipulações que se seguirão. Despertar atração e incitar emoções é o modelo para todas as seduções sejam estas políticas, amorosas, sexuais e de qualquer outra natureza possível. Se acertarmos a dosagem da sedução as pessoas não se entediam do sedutor e fatalmente também não conseguem se afastar deste. Logo, uma sedução impensada e fútil apenas tem a capacidade de colocar nossos parceiros em potencial na defensiva e fazê-los naturalmente se afastar dessa fonte aversiva. E lembrando que o mundo se tornou mais pragmático e as pessoas descartam quase de imediato o que não serve, o que não responde aos seus objetivos, é melhor nos acautelarmos para não estarmos na lista negra de ninguém.

É inútil tentarmos argumentar contra essa estratégia de conquistar aos poucos, mas garantir cada parte conquistada. Os sedutores enredam as pessoas e desarmam uma a uma de suas defesas. Nesse sentido, a sedução pode ser entendida enquanto um processo de penetração e tem por alvo a mente da parceria em potencial. Uma



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

vez tendo penetrado a mente de seus alvos as pessoas naturalmente distorcerão favoravelmente seu parecer a respeito dos sedutores e de todos os comportamentos a ele relacionados. Ao mesmo tempo baixam mais e mais as resistências que antes ofereciam a ele ou a quaisquer outras pessoas, e na confiança dos seduzidos fica aberto um flanco que se comunica diretamente com os comportamentos do sedutor. Por exemplo, quando um homem faz o possível e o impossível para agradar a mulher, o tempo todo, ele é considerado por meio dessas atitudes como sendo inseguro e com falta de personalidade.

Certa vez, eu estava ministrando um minicurso que versava sobre este mesmo tema o qual estamos discorrendo aqui, e percebi que um aluno me olhava e sorria muito. Daí, eu perguntei o que ele estava achando do que eu estava dizendo, e se ele achava tudo aquilo uma visão cínica do amor e dos relacionamentos amorosos e ele me respondeu: “Não acho só que seja uma visão ‘cínica’ do amor, acho que é como as pessoas funcionam. E em algum nível acho que todo mundo sabe disso, mas não quer admitir”.

Sobre o efeito resultante de tudo o que nos é rarefeito e negado

Mas, de uma forma sutil, faça a pessoa perceber que ela precisa competir pelo seu precioso tempo. Schopenhauer diz que a vida oscila como um pêndulo, do sofrimento para o tédio: sofrimento por desejar algo e tédio ao conseguir. Todas essas “estratégias” e esse jogo que se inventa, não são mais do que uma tentativa, na maior parte das vezes frustrada, de manter o pêndulo da vida do outro no sofrimento. Mesmo em se tratando de relações de longo prazo como casamentos, por exemplo, esse pêndulo, por vezes, oscila mais para o lado do tédio. Assim é preciso que ele volte rápido para o sofrimento, nesse caso, talvez não o sofrimento pela conquista, mas pela reconciliação ou pela afirmação das opiniões do outro. O paquera ideal no mundo contemporâneo é raro, pois seus preceitos exigem um contínuo esforço. A pessoa, objeto de sua conquista, deverá ser seu projeto pessoal no qual você deverá concentrar toda a sua atenção.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A questão então é: quanto de seu tempo de dedicação vale para investir em seus alvos? Precisamos nos manter afastados suficientemente para estudarmos as principais características da pessoa, aquilo que lhe agrada, aquilo que lhe falta, seus sonhos e seus anseios. Como vimos anteriormente as pessoas podem expressar isso das mais diversas formas por meio da comunicação verbal e da comunicação não verbal. Contudo, aqui se interpõe um dilema: embora a pessoa que você quer conquistar seja o foco imediato de sua atenção DE FORMA ALGUMA PODE DESCONFIAR DISSO, SOBRETUDO, DE SUA PARTE. Para seduzir seus alvos é necessário cálculo e planejamento, porém, se estes suspeitarem que você tenha segundas intenções, certamente ficarão na defensiva, ou pelo menos, mais resistentes às suas investidas. Além disso, se transparecer que é você quem está no comando, vai suscitar medo, em vez de desejo.

Desde muito cedo estamos acostumados com a ideia da falta, da carência e do não. Exemplifiquemos. Estamos no ventre da mãe, com todo o conforto que nos é possível obter e de repente o universo nos obriga a deixar aquele primeiro paraíso para conviver com a falta de ar e assim aprendermos a respirar, a falta de alimento e assim aprendermos a procurá-lo, dentre outras carências que nos propiciarão outras motivações. Um pouco depois, queremos fazer algumas coisas estrambóticas como colocar o dedo na tomada, brincar com objetos pontiagudos, e toda a sorte de atividade perigosa e nossos cuidadores nos previnem dos perigos acerca dessas atividades com categóricos “nãos”. Assim, desde muito cedo convivemos com a ideia de limitação e de que nem sempre é possível se conquistar tudo o que se quer no momento que se deseja.

Acontece que quando estamos apaixonados por uma pessoa queremos ceder e contemplar a todos os desejos das pessoas que tanto estimamos mimando-as e infelizmente, com essas atitudes, contraria-se a própria natureza do ser humano acostumada com a falta. Portanto, devemos aprender a nos valorizar na empreitada pela conquista do coração alheio. Devemos parecer autossuficientes para nossos alvos e não esmorecer nessa encenação.



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

Pode-se afirmar, que o ser humano vive, geralmente, num estado de incompletude, condição esta que, como regra, seria encontrada através do acréscimo do que lhe é exterior. E o mais comum é sentir que esta plenitude idealizada será alcançada através da união com outra pessoa, detentora de tudo aquilo que o ser humano julga não possuir em si mesmo. A expectativa deste encontro, aproximação e enlace amoroso, motiva muitas pessoas a procurar parceiros para um relacionamento. Segundo Vasconcellos (1997), a procura da “alma gêmea” atende tanto as necessidades próprias, como as exigências sociais.

Para termos verdadeiro êxito nesse objetivo um dos primeiros passos é criarmos uma aura de distanciamento suficiente para que os nossos paqueras em potencial percebam a nossa falta. Saiba que é reforçador para o ser humano a ideia de ir ao encontro do que lhe é negado, o que não se pode possuir por completo. Muitos dos motivos de estresses e de infelicidade do ser humano podem ser reconhecidos naquilo que este percebe não ter: não ter o salário que se almeja, não ter a mulher que se deseja, dentre outras possibilidades. Dessa forma, um dos pilares do poder sedutor é a capacidade de desdenhar o ser amado, por mais ilógico que isso possa nos parecer, possibilitando que as pessoas venham ao seu encontro e não o contrário e assim retardando a satisfação deles. Um bom sedutor dificilmente dará um “sim” como resposta, mas o seu “não”, nunca será um “não”, que tirará a esperança de parceiros em potencial. O verdadeiro sedutor saberá levar suas vítimas para qualquer lugar, e essas, por sua vez irão por livre e de espontânea vontade, porque além de adorarem ser seduzidos, a cada “não”, farão qualquer coisa pelo “sim”.

Todas as pessoas, em maior ou em menor grau, necessitam de admiração e de reconhecimento. Do contrário, suas vidas lhes parecerão agreste, ou até mesmo inútil. E, em relacionamentos, há sobremaneira a necessidade de se investir no outro na forma de admiração, respeito, carinho e outros mais. Toda a pessoa, variando do mais simples dos mortais até um “Narciso”, carece de aprovação e sente seu desempenho inutilizado quando não recebe o menor comentário elogioso. Nas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

relações afetivas não se deve esquecer que os parceiros afetivos como seres humanos desejam ouvir uma palavra que os valorize e os estimule. Aqui, desdenhar é a palavra-chave. Desdenhar é uma palavra que etimologicamente se origina do latim “*desdignare*” e que significa tirar, ou melhor, tentar tirar a dignidade de alguém. Ao que parece esta técnica é bastante efetiva.

Pessoas sedutoras sabem equilibrar com maestria a autoestima dos pretendentes, porque, esse é um ponto importante: nunca se pode perder de vista o sutil ponto entre o elogio e o desprezo. Se sair um milímetro desse ponto, na melhor das hipóteses, perde-se o admirador, e na pior delas, se é fisgado por ele. Se o desprezo for exagerado, o alvo pode perder as esperanças e jamais se sentir capaz de vencer as resistências oferecidas, e conseqüentemente, abandona o jogo da sedução. Não é bom se esquecer de que dizeres amorosos grandiloquentes podem transparecer suspeição alheia: afinal, por que você se esforça tanto em agradar o outro? E se o elogio for exagerado, o alvo pode sentir-se tão inflado, tão autoconfiante, que pode virar o jogo e, de vítima, certamente se tornará algoz... Pode desprezar a pessoa... E isso é o fim para uma empreitada sedutora, porque ser uma pessoa desprezada por quem sempre esteve aos seus pés, é a forma mais perfeita de fisgá-la. Ela perde toda sua majestade, e fica terrivelmente fragilizada.

No jogo da sedução, o outro é um enigma e, para seduzi-lo, é preciso se tornar outro enigma para ele. Infelizmente, muitas pessoas calculam mal o tempo entre gratificar o ser amado e se entregam rápido demais e abrem seus corações, temerosos de que a outra pessoa perca o interesse ou por acharem que, oferecendo o que a pessoa solicita, a pessoa que dá ficará no comando do relacionamento. Ledo engano. A verdade é exatamente o contrário: depois de satisfazer uma pessoa você perde a oportunidade de ter um trunfo na manga, de ter algo que ela gostaria ainda de receber, de ouvir, de ganhar, e a partir de agora você está exposto à labilidade emocional da pessoa para poder ou não corresponder a sua iniciativa. Nesse sentido, quem corre muito atrás dos outros somente acaba comendo poeira. As pessoas correm atrás



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

da intimidade, mas, se esquecem de que o tempo, a segurança, o conforto, a superexposição e a familiaridade podem corroer as engrenagens da sedução.

É raro nos desgastarmos tão rapidamente da outra pessoa nos primeiros encontros, pois ela é um país inexplorado, um universo a se descobrir. E assim como você vai naturalmente idealizar a pessoa, ela fará o mesmo. Portanto, não estrague esta oportunidade de ouro ao se expor muito para o outro. Não se torne tão banal e ordinário que seu (sua) paquera em potencial sintam-se aliviado (a) com a sua ausência. Mantenha-se arredio, para que ao seu redor você passe uma aura de magnetismo e não de repelência.

Lembre-mo-nos de que comer poeira não faz parte de uma dieta saudável para um ser humano e muito menos engolir sapos, o que usualmente fazemos para agradar o ser pelo qual estamos apaixonados. Isso não pode acontecer de jeito nenhum. Perder o controle numa situação assim pode ser desastroso. Imagine um homem que está há tempos completamente louco por uma mulher. Ele fez tudo, absolutamente tudo por ela. Venera-a, a idolatra, a tem como deusa absoluta e soberana. Ela é sua Rainha que ele deseja ardentemente coroar. Se ele consegue fisgá-la, tê-la apaixonada, se um jogo desses, onde raramente há amor verdadeiro, inverte-se, a loucura pode chegar a proporções muito perigosas. Por isso é importante jamais perder o ponto de uma sedução. Precisa-se de muita sutileza, de muita delicadeza, de inteligência, de sensibilidade para perceber minúcias, e acima de tudo, precisa-se ser calculista, e tudo isso de forma natural, sem transparecer que tudo é um jogo. E é justamente por tudo isso que, para mim, pessoalmente, o jogo da sedução só é bom quando os dois jogam, quando se seduz e se é seduzido, quando o equilíbrio está na entrega lenta e intensa que existe neste sistema de forças, mas essa situação é quase sempre uma exceção.

Se ao invés disso você deixar seus paqueras em potencial ameaçados pela ideia que você possa se afastar dos mesmos, que talvez não esteja realmente tão interessado como eles anteriormente imaginavam você conseguirá despertar nos mesmos uma insegurança



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

tal que automaticamente esse estado servirá de motriz para renovar o interesse dos paqueras por você. Os jogos da sedução fundamentam-se basicamente em aproximação/afastamento, causar confusão mental, e tortura emocional. As confusões mentais baseiam-se em sofismas empregados por frases e gestos que não têm a mesma correspondência.

Posteriormente, depois de semear no coração alheio a dúvida e a incerteza do seu interesse amoroso, reanime as esperanças dos pretendentes fazendo-os com que se sintam novamente desejados. Saiba guarnecê-los com um calor e coquetismo difusos. Não se fascine pelos sorrisos dos pretendentes, pelos seus olhares e palavras apaixonadas, mas se comporte como se estivesse um pouco afetado por tudo isso, apenas um pouco. Não sinta como se o (a) pretendente fosse sua posse e muito menos seja posse dele (a). Nesse sentido, confiança excessiva somente atrapalha. A regra aqui é da “operação pipoca”: se esquentar demais comece a pular fora do alcance dos parceiros, aumentando o interesse alheio e conservando com pleno vigor o interesse do parceiro.

Vejam os um exemplo paralelo para explicarmos a eficácia do reforçamento intermitente em um caso de jogo patológico. Alguns jogadores contumazes desperdiçam todo o seu dinheiro e contraem enormes dívidas, têm muitos problemas familiares devido ao seu comportamento e em alguns casos são até assassinados por não terem como pagar suas dívidas. Diante de um quadro aparentemente apocalíptico como esse qualquer pessoa pensaria duas vezes antes de “desperdiçar” seu dinheiro em uma aposta de risco como essa. Contudo, não é o que os jogadores viciados fazem, mesmo sabendo que, por exemplo, a cada cem vezes que eles jogam eles são recompensados praticamente uma vez. Provavelmente seria irracional alguém jogar para perder, mas eles não jogam porque vão perder as 99 vezes, e sim porque vão ganhar aquela única vez e isso já faz valer a pena todo o desperdício. É algo que em psicologia chamamos de reforçamento intermitente. Assim, se a cada determinado tempo certo comportamento for recompensado ou gratificado, ele tenderá a permanecer ou ainda ter sua frequência aumentada. Transponhamos esse exemplo para o



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

caso de um relacionamento amoroso em andamento. Se a cada cinco telefonemas para meu paquera eu retorno uma vez para ele, isso pode fazê-lo reacender suas esperanças em estabelecer algo maior comigo.

Os jogos de aproximação/afastamento baseiam-se em atrair o (a) parceiro (a) em potencial, e então, o (a) repelir. Estes jogos são constantes, e objetivam, através do seu desejo, lhe manter na órbita do sedutor. A mulher é imensamente mais paciente que o homem, e eles sabem disso. A sua capacidade em destruir esses jogos é que vai definir o sucesso deles. Então, como reagir aos jogos femininos? Desmantele-os. Em primeiro lugar, não a perseguindo. É o que ela espera, que você a persiga, torne-se impaciente, e quanto mais impaciente ficar, mais a perseguirá, e mais disposto a barganhar estará, para finalmente dar fim à expectativa. Não permita que ela comece este processo: não a persiga. Não a olhe constantemente. Não repare em suas pernas, rosto, etc. Ela tem visão periférica, e sabe quando você, que tem visão focal, a está olhando. O seu desejo é a isca, e tão logo morda, ela começará o jogo de puxar e soltar a linha, até que você canse. Espere até que ela, cansada de você não morder a linha para que ela puxe, comece a lhe encarar. Vença pela a superioridade.

Caso você se mostre frio o suficiente as pessoas batalharão umas com as outras pela sua atenção e preferência. As pessoas, por mais que estejam acostumadas com a carência e com a falta repudiam a ideia do vácuo e os distanciamentos físico e emocional fazem com que elas se esforcem para preencher as lacunas com atitudes muitas vezes desesperadas. Aqui está o princípio para entendermos melhor o adágio “se o comprador ganha o leite ele não compra a vaca”.

Há muito tempo atrás quando me deparei com a frase: “Se o comprador ganha o leite ele não leva a vaca” eu a achei interessante, embora grotesca, contudo não valorizei sua devida importância para a formação e a consolidação dos relacionamentos, sobretudo, os amorosos. Suponhamos que em uma determinada fazenda o confiante dono ofereça suas vacas de ordenha, aos seus possíveis compradores, pelo prazo de uma semana, sem quaisquer custos. E ao final dessa semana a única condição é devolver a vaca ou o pagamento no valor



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

da vaca adquirida. O que você acha que a pessoa provavelmente devolveria?

Se você acha que é a vaca acertou e o porquê disso? Como dono por uma semana do animal, ele provavelmente extrairia todo o leite que pudesse enquanto visitaria outras fazendas e veria outras ofertas. Talvez realmente não encontrasse uma vaca com aquelas características como tem em sua casa? Mas fazer o que? As vacas que poderia encontrar pelo caminho poderiam ser mais baratas e mais baratas podem ser uma opção mais atrativa para esta pessoa. Ao findar de uma semana, sem constrangimento ele provavelmente devolveria a vaquinha com uma desculpa esfarrapada qualquer. Levando este conhecimento para a sua vida, seja você homem ou mulher, você gostaria de ser esta vaca?

A atenção e o desvelo excessivos aos nossos pretendentes podem ser interessantes por um tempo, mas sem tardar, tornam-se entediantes e aversivos, até se tornarem definitivamente práticas claustrofóbicas e intimidadoras. Não insista demais: caso contrário, você está dando autoridade para a outra parte desta forma. Uma pessoa que valha a pena sabe ser um item raro. Trate-se como uma preciosidade. Excesso de dedicação pode ser interessante, mas com suas sucessivas demonstrações e entre suas pequenas variações transparece para os pretendentes uma péssima combinação de carência e de fraqueza, condições nada sedutoras. E como somos persistentes atendendo todas as vontades dos nossos parceiros, achando que nossa persistência e o número das demonstrações de carinho nos valerá alguma coisa?

Se ao invés das constantes e renovadas provas de nosso amor entremeássemos nossos relacionamentos com sumiços misteriosos, com distanciamentos inexplicáveis, com indiferenças intermitentes, com respostas não correspondidas, essas situações provavelmente serviriam para deixar os pretendentes absortos em preocupações tendo-nos como foco absoluto da atenção deles. Não é preciso dizer que ocasionais surtos de ciúme são bons indicadores de que a “operação pipoca” está no caminho certo, mas seus surtos de ciúme são totalmente inadequados, pois certamente serão interpretados como demonstrações



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

de afeto do parceiro. Assim, seja mestre em despertar ciúme e triangular a sua atenção com outras situações e pessoas que possam eventualmente magnetizar a sua atenção.

Dessa forma, se você quer conquistar efetivamente seus pretendentes saiba promover um ambiente ora de esperança e ora de frustração. Atraia as pessoas com promessas de recompensa, com a esperança de todos os de prazeres físicos e espirituais, mas jamais lhes ofereça satisfação total. E acima de tudo, saiba fazer sua ausência ser dolorosamente sentida por aqueles aos quais pretende atingir. Lembre-se: a mais leve sensação de consolo com a sua falta e isso lhe servirá de barômetro indicando que você está no caminho oposto daquele que deveria seguir. O menor sinal de alívio com a sua ausência e você saberá que está sendo aversivo aos parceiros. O inverso também é verdadeiro: as pessoas que pleitearem por mais um pouco da sua atenção e tempo sinalizam que o tempo que você passou junto a elas foi insuficiente e isso é bom. Somente mantendo-se arredio, as pessoas continuamente solicitarão sua presença, pois, sua pessoa estará fusionada a fantasias sedutoras criadas pelas próprias vítimas.

Seduzir consiste em distrair a outra parte.

Na maioria das vezes somos óbvios em demasia. Ao invés disso, seja alguém difícil de capturar, de se compreender. Irradie mistério e crie deslumbramento onde quer que você esteja e passe. Seja paradoxal: envie para seus alvos sinais ambíguos e que ao mesmo tempo transpareçam doçura e rudeza, que sejam transcendentais e ao mesmo tempo terrenos. A mistura de atributos contrastantes como estes sugere para as pessoas que lhe observam uma profundidade que lhes fascina, mesmo que estejam atrapalhadas pela ambivalência destes sinais.

Lembre-se de que o coração das pessoas apaixonadas, tal como na música do grupo The Platters “Smokes gets in your eyes” permite que fumaça entre nos olhos deles atordoando a sua clarividência, distraindo a sua percepção. Manobras como essas deixam você em uma posição privilegiada para semear sonhos e cultivar as fantasias alheias que talvez você nem nunca venha a bancar.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Você pode alimentar as fantasias das pessoas das mais diversas maneiras. Um conhecido, por exemplo, encarnava o papel, de ‘viajante do tempo’ (acreditem se quiser!), repito, de ‘viajante do tempo’, para a pessoa a qual ele paquerava, para explicar os seus ‘inexplicáveis’ sumiços. E a outra caía sempre nessa lábria e se impressionava a cada estória contada pelo colega que ‘atravessava as fronteiras do tempo e do espaço’. As pessoas apreciam o mistério e alguém que as confunda. Preferem ser maravilhadas ante algum acontecimento fantástico do que aprender algo efetivo com ele. Então, seja etéreo. Esta é uma maneira de maquiagem, colocar as coisas de uma maneira, mas que pareçam ser outra coisa. Uma maquiagem na realidade, na maneira como as pessoas se veem, como se sentem, enfim na autoestima. E lembre-se: uma pessoa comovida é uma pessoa distraída. Então, poeira nos olhos dela!

É uma tarefa difícil fazermos as pessoas prestarem atenção no que queremos lhes dizer; elas estão cotidianamente concentradas em seus pensamentos, alheadas por seus problemas pessoais, abstraídas por seus desejos e expectativas, e dessa forma, não têm tempo para nos escutarem. Então, o grande ardil aqui a ser empregado para fazê-las querer nos escutar é encher os ouvidos delas e suas mentes com o assunto e o estímulo que provavelmente lhes causam o maior deleite possível: elas mesmas.

Aqui se concentra a fonte do poder das engrenagens da linguagem sedutora: engrandecer sutilmente o outro em nossos encontros. Dê a elas o pão e o circo que elas querem, apele para o que mais lhes interessa. Faça com que elas se sintam superiores a você e elas te darão tudo o que você precisa para conquistá-las definitivamente. Inflame suas emoções com palavras carregadas de energia positiva. Espalhe elogios personalizados para quem gostaria de conquistar e acolha as inseguranças alheias. Enalteça as pessoas com mimos, envolva-as com promessas e bons presságios e não somente elas escutarão o que você quer lhes dizer, mas diminuirão consideravelmente suas resistências e desconfianças acerca de sua pessoa. Saiba que a maioria das pessoas podem se defender de um



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

ataque, mas talvez nenhuma delas evite, ou queira evitar, um elogio. Elogie. Sobretudo, os homens, quando recebem um elogio, tendem a corresponder rapidamente. Num mundo como o nosso muito sensível a elogios, cativar uma pessoa, adulando-a não é muitas vezes uma tarefa nada árdua. Berscheid e Walster (citadas por Davidoff, 1983, p. 13) comentam sobre esta dinâmica psicológica nos dizendo: “o bajulador perde pontos, mas alguns”, ratificando o poder reforçador do elogio, mesmo quando falso, sobre a vida das pessoas. E, por que, este conhecimento não pode ser também aplicável para os dias atuais? Porque somos sensíveis aos elogios, somos carentes de reforços e de gratificações diversos. Achamos que nunca somos reconhecidos o suficiente. Achamos que a vida foi injusta e negligente conosco. Seja pela vivência que tivemos em nossa infância quando nossa mãe fez sopa para o nosso irmão que cabulou aula ao se fingir de gripado. Seja pela namorada que nos trocou por alguém que esteja com ela agora, quando fizemos o nosso melhor por ela e nos perguntamos o porquê fomos abandonados. Sempre achamos que merecemos uma posição mais privilegiada do que ocupamos e não entendemos a função das nossas cruzes e martírios diários.

Trate bem a outra pessoa que você está interessado, prestando-lhe atenção genuinamente, ou pelo menos, faça este esforço. Se ela não lhe retribui, experimente afastar-se um pouco e observá-la de longe, ou então, ameace retirar-se. Quem sabe assim ela se manifeste. Saiba escutar. Mostre o seu interesse pelo outro. Olhe nos olhos. Coloque uma boa intenção no seu rosto. Inaceitável é ser professoral, ficar ensinando como ela deve se comportar, ou pensar a respeito de determinado assunto. Nos contatos iniciais não é interessante ser muito crítico ou invasivo. Ser agressivo também é um jeito ruim para começar uma conversa que tenta se enveredar para o coração alheio. Ou então, mostre que não tá afim assim, mesmo que esteja morrendo de vontade agarrar esta tua paquera!

Duas estratégias coadjuvantes para você ganhar pontos com a outra pessoa são: A política do Avis Struthio, utilizada pela primeira vez por Amaral (1994) e o emprego da máxima de Aristóteles: “Seja



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

mais inteligente que as pessoas, mas não permita que elas saibam disso”. A política do “avis struthio”, termo em alusão ao avestruz, designa o hábito do avestruz, em situações de perigo enfiar a cabeça embaixo da terra, para não ver o que acontece, e assim, se proteger. Quem já não agiu de forma parecida com o avestruz quando se escondeu debaixo dos lençóis de casa ou mesmo debaixo da cama diante da chuva forte ou por medo de um bicho papão? Partimos da ideia de que se eu não vejo, não existe e, portanto, não vamos falar sobre isso, pois não faz parte da minha realidade.

É hilário pensarmos a proporção do corpo do avestruz que fica praticamente exposta, ao deus-dará, para os seus predadores, enquanto só uma pequenina parte estará a salvo. Ou mesmo se pararmos para pensar que a chuva forte, com seus raios e granizos, poderiam ultrapassar a barreira que criamos na intenção de nos defender do que queremos evitar. E, se contássemos com a simples proteção da membrana dos nossos lençóis perto da periculosidade dos nossos medos imaginários? Certamente, e pedindo desculpas antecipadas pelo o infeliz trocadilho, estaríamos em “maus lençóis”.

Contudo, algumas vezes é necessário para que vivamos melhor em sociedade que tomemos algumas atitudes aliadas à política do avis struthio, seja na hora de atenuarmos o peso da fala, seja no momento de omitirmos o nosso ponto de vista, que dependendo da circunstância pode ser completamente desnecessário ao outro. Quem tem coragem de assumir para a sua esposa que aquele corte ou aquela cor de cabelo não ficou tão bom e que consegue ficar na mesma casa que ela depois de tal revelação? De forma muito parecida, tente falar a verdade o quanto o seu marido é ‘ruim de cama’ e depois vá pedir o cartão de crédito dele esperando que ele generosamente o entregue de mão beijada?

Mas, ao contrário do que vocês possam imaginar, eu não estou promovendo um convite à alienação. E é agora que você emprega a fala do Aristóteles, tão antiga e tão aplicável aos nossos dias: “Seja mais inteligente que as pessoas, mas não permita que elas saibam disso”.



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

Então, cuidado com o excesso de estratégias que você pode aplicar ao tentar conquistar o coração e a mente alheia pode erigir algumas desconfianças indevidas. Lembre-se de percorrer o caminho da moderação: nem demais nem de menos. Afinal, ao descobrirem que elas estão agindo sob a sua influência, elas podem se sentir manipuladas e/ou ressentidas e, esta percepção, certamente deparará contra as suas interações com ela. E talvez com essa desconfiança você terá erigido ao redor dessa pessoa um muro intransponível demais para os seus esforços o demoverem. Mas, se os teus paqueras em potencial agirem achando que são eles que estão no controle?

A mais indicada maneira de ocultar seus rastros é fazer com que a outra pessoa se sinta mais superior e mais forte que você, e neutralizar automaticamente os seus possíveis conflitos de interesse. Desta forma que naturalmente ela diminua as defesas dela, suas rotinas e sub-rotinas de resistência às suas palavras e às suas ações. Agindo dessa forma oblíqua não haverá ressentimentos, certas indisposições, quaisquer reações contrárias aos seus manejos e possíveis paranoias.

Se são os outros que pensam que estão tomando a iniciativa, você estará um passo a frente deles. E atice o interesse das pessoas por você antes que ele se disperse de forma sutil para um outro estímulo concorrente. Se os seus alvos se sentirem superiores a você é muito difícil que desconfiem de suas reais intenções, afinal você deve ser um “banana” ou uma “simples patricinha” na opinião dos mesmos. Leve esse jogo até onde você puder. Dessa forma, se você se mostrar frágil, inexpressivo, sem importância ou até mesmo medíocre, em um primeiro momento. Contudo, as suas ações posteriores terão uma aparência menos artificial, menos calculada. Lembre-se seduzimos em um primeiro momento com nossas fraquezas, jamais com os ostensivos sinais de força ou poder. Seduzir é parecer fraco, pequeno, vulnerável, à mercê de tudo e de todos, e, dessa forma, podemos dizer que seduzimos a partir de nossas aparentes fraquezas. É isso que confere força à sedução e reforça a política do pão e do circo, um vigor adicional. Os que pouco te conhecerem pensarão certamente: “Pobre, frágil e emotiva pessoa”. E sequer pensarão que você esteja a tramar algo,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

pois, a desconfiança surge da percepção de insegurança na presença do outro que nos parece forte, e talvez, precisemos nos acautelar mais em futuras interações com essa pessoa. Pense: quem é mais intimidante as pessoas frias e insensíveis, incólumes aos afetos, ou aquelas totalmente perdidas em suas emoções? Um exemplo: embora nos seja muito claro que a pessoa que chora nem sempre é tão inocente, a tática do choro tem uma potência incrível. A visão de alguém chorando à nossa frente tem um impacto quase imediato sobre as nossas emoções. É quase impossível permanecer ileso ao choro. Ficamos penalizados e, muitas vezes, fazemos qualquer coisa para conter a copiosa tristeza do outro, inclusive, o que normalmente não faríamos em outra situação. Há algo de melancólico e de sedutor na tristeza. E diante do outro triste procuramos confortá-lo. Contudo, as lágrimas devem ser utilizadas com parcimônias e utilizadas em uma hora adequada.

As pessoas ficam extremamente satisfeitas quando sentem que exercem poder também sobre você. Logo, não retire esta fantasia delas. Deixe que elas contem vantagens acerca delas mesmas. Não queira competir com seus maravilhosos dons, com seus preciosos talentos, com sua magnífica presença. Somente não transpire força e nem segurança para não conflitar indevidamente com o ego alheio: neste momento demonstrar confiança em si mesmo (a) pode ser assustador para o outro. Faça de suas fraquezas um conforto para todos a sua volta, esta é a melhor maneira de se camuflar. Não se enveja tanto na frente das pessoas. Na frente, sobretudo, dos seus superiores disfarce ao máximo as qualidades que você já possui. Os elogios chegarão mais cedo ou mais tarde. Somente devemos atentar para os exageros: ninguém gosta de vítimas por muito tempo. Vítimas evocam piedade e preocupação por algum tempo, mas até quando? Nunca seja próximo demais das pessoas. Caso contrário, você poderá expor suas fragilidades indevidamente, e as suas máscaras cairão uma a uma.

Outro ponto importante: as pessoas detestariam saber que a fonte do seu poder, de sua força e de sua sabedoria se origina de anos de esforço pessoal e de disciplina constante. Elas querem antes pensar que a origem dos seus dons são inerentes a sua personalidade, ao seu



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

caráter, isto é, a qualquer coisa que tenha nascido com você e não que tenha sido adquirida a partir da mobilização de forças, físicas, intelectuais ou morais, para vencer uma resistência ou dificuldade, para atingir algum fim.

A maioria das pessoas não quer estudar com afinco literatura nacional, grandes clássicos da música nacional e internacional, artes marciais ou militares, persistir em anos em profunda meditação, ou ser especialista em determinada temática, dentre inúmeras outras possibilidades. A maioria das pessoas quer simplesmente estar perto dos ‘contemplados’ por estes dons ‘predestinados’ e sorver suas auras. Ao ouvi-los falar, querem tentar absorver os mesmos dons que emanam deles. Logo, nunca deixe que as pessoas desvendem completamente seus segredos. Nunca se torne banal para elas. Fuja do convencional, do rotineiro. Não deixe que o véu da simplicidade paire sobre sua cabeça. Para isso, quanto menos óbvio você for, melhor.

Deixe as suas atitudes e comportamentos vagos e imaginem as pessoas o que quiserem acerca deles. Seja como as nuvens, impossibilite que as pessoas vejam você com precisão. E, fumaça nos olhos deles! Permita que a imaginação delas dispare a partir de você e comecem a enxergar coisas que realmente não existem. Jamais deixe que seus paqueras se sintam muito à vontade em sua companhia. É sempre melhor guardar uma boa distância dos seus alvos. Não a ponto de se anonimatar diante dos mesmos, mas não se perca na frequência e na periodicidade de suas aparições e de seus contatos com o outro. Cultive o mistério. Alimente suas imaginações. Impeça-os de decifrarem quem você é. Eles (as) precisam sentir medo e ansiedade. Seja até irracional, se necessário. Saiba que é mais fácil pilotos se perderem nas nuvens do que em céu aberto, e é mais fácil eles se perderem em meio as nuvens do que em terra firme. Acredite: as pessoas vão brigar pelo seu mais leve sinal de interesse. Lembre-se de elas precisam sentir... sentir...sentir (estímulos). E é você quem vai lhes providenciar a diversão do pão e do circo em se tratando de relacionamentos afetivo-sexuais. E neste meio tempo: poeria nos olhos deles!



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Então, tente distrair, manipular os próprios sentimentos, mas não tão ostensivamente a tal ponto que seus alvos percebam sua manobra. Você já conta com um ponto a seu favor: as pessoas naturalmente querem acreditar no extraordinário. Alguém já deixou ‘poeira’ nos olhos delas. A paixão, por exemplo, obscurece nossa visão e faz com que os acontecimentos à nossa volta coincidam com nossos desejos mais íntimos. Então, torne tudo muito sugestivo. Afaste cada vez mais as pessoas da realidade imediata delas, construa fantasias que combinem com os desejos delas: lugares paradisíacos, sonhos cheios de aventuras, de sucesso e de romance abundantes. Se você condicionar as pessoas a acharem que você é o “gênio da lâmpada” delas, elas criarão a fantasia de que, por seu intermédio, poderão realizar o que sonham e dessa forma, ficarão à sua mercê. Não há aqueles que não sucumbam à sedução de um desejo pessoal que se realiza diante dos nossos próprios olhos: seja um cruzeiro pelo mundo, seja sonhos materiais não realizados, seja um amor para toda a vida. Lembre-se: nossas mentes são extremamente sugestionáveis, sobremaneira, quando influenciadas por desejos muito fortes.

Mantenha seu foco nos desejos que são das pessoas, não nos seus. Lembre-se sempre que a política pão e circo deve ser exercitada em função delas e não em proveito próprio, ou seja, para ganho pessoal, embora esta seja a sua finalidade. É importante começar devagar, e começar a conquistar paulatinamente a confiança delas e emparelhar os sonhos das pessoas aos seus verdadeiros desejos e intenções. Quanto mais você se concentra nos desejos secretos, frustrados e reprimidos das pessoas, despertando emoções incontroláveis, você obscurecerá a capacidade de fazer as pessoas raciocinarem objetivamente. Um conhecido, para paquerar uma garota de uma determinada religião, desenganada pelos médicos que não poderia engravidar, conseguiu não apenas modificar as intenções da garota, que começou a namorá-lo achando que com ele poderia engravidar, segundo as promessas que ele mesmo tinha feito para ela, como também mudar a religião da mesma, pois, disse que na igreja dele iriam receber o milagre e o útero dela iria fecundar novamente e daria luz a um rebento - tamanho o poder dos desejos que temos em nossos corações.



Capítulo 9 - A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: ...

A ilusão perfeita muito se assemelha a um devaneio, ou seja, não se afasta muito da realidade, tem apenas um toque de surreal. Nossa missão aqui é conduzir os seduzidos a um ponto de confusão em que eles não consigam perceber mais a diferença entre a ilusão e a realidade. E tal qual na história de João e Maria, percam o rastro das migalhas de pão e não possam mais voltar para as suas casas. Se é pão e circo que elas querem, é pão e circo que elas terão!

Considerações finais

Dizia um colega: “Colocar azeitona na empada é o que resolve para muita gente”, ou seja, é uma triste realidade, mas muitas pessoas se contentam com muito pouco, com a antiga política do pão e circo. Não sabem se tornar rarefeitas nos relacionamentos, se superpõem e desgastam indevidamente a própria imagem. Se quisermos ser bons sedutores devemos nos lembrar de uma lição valiosa: a vida é muito para ser insignificante. Portanto, nunca se contente com o que é efêmero ou com o que é superficial. Em outras palavras, nunca se sacie com a política do pão e circo que a vida lhe oferece. Queira mais, muito mais. Mas, saiba que a política do pão e do circo é o status quo para muitas das pessoas que você conhece ou que vai conhecer ao longo de sua vida.

Temos, portanto que nos aceitar, tentar melhorar nossa autoestima, mas quando isso se torna difícil, quando não conseguimos resolver nossos problemas devemos procurar ajuda de especialistas, se for necessário. Um bom exemplo de aumento de autoestima acontece quando batalhamos muito por algo e conseguimos, quando estamos vestindo roupas novas, parece que sentimos a sensação de estarmos mais atrativos e ficamos mais felizes, desde que a roupa nova tenha ficado legal. Quando então vem o reconhecimento de nosso (a) parceiro (a), amigos e familiares aí nosso ego sobe mais e ficamos mais felizes ainda.

Não devemos nos contentar com aquele parceiro que, sem melhores explicações, somente nos delega um dos dias de sua semana para vir ao nosso encontro, como se fôssemos apenas mais um dos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

compromissos de sua agenda. Abaixo parceiros e parceiras assim! Às nossas paqueras que ganham nossa pipoca e cinema e que não nos recompensam nem com um bom conjunto de beijos no escurinho do cinema, ou com uns bons “pegas” lá fora... *Impeachment* nelas! Podemos até oferecer a política do pão e circo para conquistarmos parcerias afetivo-sexuais, mas nunca devemos nos contentar com isso.

Referências

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera**. São Paulo: Letras do Brasil, 2011.

AMARAL, L. A. Sobre a questão da integração: “a política do avistruthio” e o “leito de Procusto”. **Integração**, v. 4, p.13, p. 30-32, 1991.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

GREENE, R. **A Arte da sedução**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

VASCONCELOS, N. **Amor e sexo na adolescência**. São Paulo: Moderna. 1995. (Coleção Polêmica).



Parte II – O durante...

“Sabe, eu acho que não sei fechar ciclos, colocar pontos finais. Comigo são sempre vírgulas, aspas, reticências... eu vou gostando... eu vou cuidando, eu vou desculpando, eu vou superando, eu vou compreendendo, eu vou relevando, eu vou... e continuo indo, assim, desse jeito, sem virar páginas, sem colocar pontos...” (Caio F Abreu)



Capítulo 10

A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de pequenos diálogos entre homens e mulheres

“O amor e a literatura coincidem na procura apaixonada, quase sempre desesperada, da comunicação.”
(Jorge Duran)

Daniela Terenzi

Os relacionamentos são compostos e permeados por muitas elementos, como sentimentos diversos, amor, ciúme, raiva, atitudes tais como beijos, abraços, entre outros comportamentos como brigas, discussões e reconciliações. O que podemos afirmar é que na maioria deles, há um diálogo, mesmo que seja sem palavras, por meio de um gesto, um olhar, mas o fato é que há comunicação nos relacionamentos, independentemente se estamos falando de um relacionamento afetivo apenas, ou de um namoro, ou seja, afetivo-sexual.

“A queixa de que os homens não ouvem as mulheres é comum para além da psicoterapia.” é uma das considerações feitas por Militão et al (2013). Além disso, os autores pontuam que “expressões como “desentendimento”, “mal-entendido”, “incompreensão”, “não falam a mesma língua”, “faltou sintonia” são as mais comuns para designar casais cuja vida afetiva não vai tão bem.” Então seguem a discussão indagando se “Teria o amor um outro idioma que não aprendemos? Qual seria a verdadeira linguagem do sentimento?”



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

No dia a dia, pequenos diálogos são bastante comuns, o que torna nossa coleta de exemplos algo não tão difícil. Um dos propósitos de apresentarmos diálogos-exemplos nesta discussão é que você poderá se identificar, lembrar-se de algo parecido que tenha acontecido em sua vida, ou até mesmo se recordar de uma cena que presenciou. O fato é que todos nós, envolvidos em relações interpessoais, temos experiências que podem ser retomadas e repensadas.

Lembre-se agora de um momento em que você estava disposta (o) a relaxar tomando um drink com seu parceiro ou parceira, aquele dia que o trabalho foi estressante e que tudo que você precisa parece ser uma boa conversa, um momento para desabafar e esfriar a cabeça.

Dentro do carro, no caminho do trabalho para a casa...

Mulher: Você gostaria de parar e tomar alguma coisa?

Marido: Não.

Você então pensa que não há nada de “errado” nesta conversa, a mulher fez uma simples pergunta e o marido respondeu com objetividade e sinceridade, o que deveria ser a comunicação mais eficaz possível, clara e objetiva, certo? Parece que não foi bem assim que podemos classificar esse momento.

Após esse pequeno diálogo, o casal não parou em nenhum lugar e se dirigiram para a casa, como de costume. Mais tarde, já relaxado em casa, ele se sentiu mal ao descobrir que a mulher ficara chateada porque ela queria ter parado em algum lugar. Você agora deve estar se perguntando como isso aconteceu? De onde surgiu essa ideia de que ela ficara chateada?

Algo que o marido e talvez nós mesmos não percebemos é que a pergunta da esposa não se tratava simplesmente de uma pergunta, mais do que isso, era um convite, era uma expressão da vontade dela naquele momento.

Você e o marido então pensam: “Por que ela simplesmente não falou o que queria? Por que ela faz esse jogo?”, “Por que não foi clara



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

e objetiva, dizendo que era uma vontade dela parar em algum lugar antes de chegar a casa, pois o dia havia sido difícil? O marido então sentia-se mal por não ter entendido o pedido de sua esposa. Já a mulher não estava chateada por não ter parado, mas chegou até a ficar triste pois sua vontade não foi nem levada em consideração quando o homem tomou sua decisão.

Esse diálogo, retirado do livro de Tannen (1986), aparentemente era corriqueiro e objetivo, considerando que o marido expressou sua vontade de maneira clara após a pergunta da mulher. No entanto, a comunicação não foi bem sucedida, já que havia uma intensão oculta por parte da mulher que não foi identificada pelo marido.

A palavra diálogo tem origem grega e é a união das palavras *através e palavra*, ou seja, é o entendimento por meio das palavras, comunicação, troca de ideias. Porém, se pensarmos nas diferentes formas de comunicação que utilizamos todos os dias, facilmente diremos que ela não acontece apenas por meio de palavras, há gestos, olhares e sinais que também transmitem uma mensagem, ou ainda, que complementam o que está sendo dito.

Weil e Tompakow (1986) discutem vários tipos de expressões corporais por meio das quais “o corpo fala” – frase que intitula o livro – e fazem considerações acerca dos possíveis significados desses movimentos em diferentes contextos. A contribuição deste estudo é bastante significativa, já que é algo presente em nosso dia a dia, mas nem sempre nos atentamos aos detalhes e à repercussão de pequenos gestos, pois “pela linguagem do corpo, você diz muitas coisas aos outros”.

Complementando as pontuações acerca da comunicação não verbal, temos que “elementos como postura, tom de voz, expressão facial, qualidade da voz, proximidade corporal entre os interlocutores, posição dos corpos, dentre outros, são elementos que contribuem para compor o tom transmitido durante uma conversa.” (MILITÃO et al, 2013).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Na teoria linguística, a comunicação é estabelecida quando um emissor emite por meio de um código (verbal ou não verbal) uma mensagem a qual é decodificada (interpretada) pelo interlocutor. Em seguida, o interlocutor passa a ser o emissor da mensagem e o locutor o receptor, o qual então decodifica a mensagem, realizando assim a comunicação, um diálogo.

Confuso? Não é não. Pense que ao encontrar uma amigo caminhando pela calçada você usa sua mão direita para acenar, ou seja, você acaba de emitir uma mensagem por meio de um gesto, um código não-verbal, você é o emissor neste caso. O seu amigo tem conhecimento do que esse gesto significa, ele o interpreta, sabe que você está cumprimentando-o, dizendo oi. Podemos dizer então, que a mensagem foi decodificada, interpretada pelo interlocutor. Como confirmamos que ele realmente entendeu? Pois em alguns segundos ele faz o mesmo gesto, acena para você, retribuindo o cumprimento. Concluímos, assim, que a comunicação foi realizada com êxito.

Contudo, como vimos no diálogo-exemplo, acerca do convite da mulher ao marido, nem sempre a mensagem é interpretada da maneira desejada e isso é o que chamamos de *ruído*. Ruídos são obstáculos que atrapalham ou impedem a comunicação e que aparecem por problemas no código, na decodificação ou ainda no próprio emissor ou receptor.

De acordo com Carvalho e Serafim (1995, p. 82), o ruído é identificado na comunicação humana como o conjunto de barreiras, obstáculos, acréscimos, erros e distorções que prejudicam a compreensão da mensagem em seu fluxo: emissor x receptor e vice-versa. Em outras palavras, nem sempre aquilo que o emissor deseja informar é precisamente decifrado e compreendido pelo receptor.

Voltando ao encontro com seu amigo e supondo que ele seja estrangeiro e que na cultura dele não seja comum o cumprimento utilizando o aceno de mão, ele poderia não ter entendido o que você queria e, desta maneira, teria havido um problema na comunicação, ou ainda, pode ser que comunicação nem tivesse acontecido.



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

Os ruídos estão presentes em muitos de nossos diálogos, mas são normalmente esclarecidos com uma reformulação por parte do emissor, que tem o intuito de ser entendido. O uso de outros recursos é imprescindível na reformulação da mensagem, em busca da melhor maneira de se comunicar.

Nos diálogos entre homens e mulheres esse ruídos também são comuns e não é raro que causem chateações, aborrecimentos, intrigas e brigas.

Antes de falarmos especificamente sobre homens e mulheres, é necessário esclarecer que diálogos, ruídos, reformulações e a comunicação ocorrem entre todos, independentemente de sexo, idade ou orientação sexual. A comunicação é inerente ao ser humano, todos nascem com a capacidade de se comunicar, mesmo que seja de maneiras diferentes, como por meio de sinas (Libras – usada por surdos) ou do tato (Braille – usada por cegos), que apesar de não serem tão comuns como a fala, ainda assim são formas de comunicação eficientes.

Todos sabemos que somos indivíduos únicos, cada um com suas características e personalidade, mas em alguns momentos tendemos a generalizar as pessoas de acordo com os grupos nos quais elas podem ser inseridas, como as crianças, os adultos, os homens, as mulheres. Considerando as dificuldades que teríamos ao tentar discutir as especificidades de cada indivíduo em relação à comunicação, vamos tratar homens e mulheres como dois grupos, pontuando características presentes na maioria dos indivíduos de cada um desses grupos, ressaltando que ninguém é exatamente igual ao outro, mas pode compartilhar pensamentos e ações.

No livro “A arte da paquera”, Almeida e Madeira (2011, p. 154) apresentam um quadro comparativo entre homens e mulheres e nele pontuam que homens “possuem uma linguagem direta e são literais, já as mulheres possuem uma linguagem mais indireta e procuram significado nas entrelinhas”. Essas afirmações foram construídas com base em estudos nas áreas da psicologia e da linguística, retomando e justificando o que foi dito acerca das características comuns presentes



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

em indivíduos que podem ser agrupados em uma categoria, como homens e mulheres.

Ainda sobre homens e mulheres, Jordão (1996) pontua que “Homens e mulheres raramente querem dizer a mesma coisa mesmo quando usam as mesmas palavras.” e a fim de exemplificar tal afirmação exemplifica o autor que quando uma mulher diz, “Eu sinto como se você *nunca* ouvisse”, ela não espera que a palavra *nunca* seja tomada tão literalmente. Logo, para este autor, utilizar a palavra *nunca* é só uma maneira de expressar a frustração que ela está sentindo no momento. Não é para ser tomada como se fosse uma informação concreta. Podemos verificar neste breve exemplo a subjetividade sendo utilizada pela mulher, já que, conforme explicado pelo autor, a palavra *nunca* está mais relacionada ao sentimento do que ao significado literal da mesma. Porém, subjetividade não é um recurso exclusivo do sexo feminino.

E não é difícil encontrarmos exemplos em nosso cotidiano para essas características, tanto que você com certeza já ouviu, ou até mesmo falou, as seguintes coisas: “isso é coisa de homem” ou “isso é coisa de mulher”, ou ainda “menina não fale assim, quem fala assim é homem”, o que comprova nossa argumentação.

Quando o namorado diz “estou cansado e não quero sair hoje”, a namorada ouve “você fez algo que me magoou profundamente e então não quero te ver, assim vou sair com outra e terminar o relacionamento com você amanhã”. Parece exagero, mas acredite, muitas vezes é isso mesmo que acontece e esses pensamentos acabam por levar a mulher a brigar com o homem, sendo que ele realmente estava cansado e naquele dia preferiu ficar em casa.

Pense em quantas vezes você já não teve pensamentos deste tipo. Quando um amigo esquece-se do seu aniversário e você pensa que ele se esqueceu de você, da amizade entre vocês e que nunca mais vai te ligar, e acaba se esquecendo de considerar que ele pode ter tido um dia cheio de tarefas e de preocupações que o levaram a realmente esquecer e que quando ele se lembrar, vai te ligar super chateado e te



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

pedir mil desculpas. Muitas vezes o ruído está em nossa mente, potencializado por experiências que nos fazem acreditar naquele pensamento.

No quadro comparativo (ALMEIDA e MADEIRA, 2011) os homens são caracterizados como altamente competitivos e possuidores de forte desejo por status e dinheiro enquanto as mulheres são menos competitivas e poder e dinheiro para elas são menos importantes. Reforçamos, novamente, que isso é uma generalização baseada em estudos anteriores e que, portanto, tem uma fundamentação. Essa afirmação esclarece, um pouco, aquela paixão incontrolável do seu namorado pelo vídeo game, pelo futebol ou jogos de cartas com os amigos. Pois bem, essa competitividade aparece frequentemente e se a mulher não se atentar a essa característica, outros problemas de comunicação podem surgir.

Você deve estar se perguntando como essa competitividade pode se manifestar em relação a você, em uma situação do dia a dia, a qual não é necessariamente uma competição e como isso pode levar a um problema de comunicação, certo? Por isso, vamos a outro exemplo.

O marido liga para comunicar à esposa que já combinou com um amigo, que mora em outra cidade, que ele passará o fim de semana hospedado na casa do casal. Ela fica magoada e se sente excluída da vida do marido, afinal, ele nem perguntara a opinião dela sobre a hospedagem do amigo e acaba discutindo com ele sobre a sua falta de consideração, sobre não ter considerado a opinião dela para tomar a decisão.

Ao falar com o amigo, o marido não hesitou em convidá-lo para se hospedar na casa dele e também não pensou em ligar para a esposa naquele momento para falar sobre o convite, afinal, o homem não precisa da permissão da mulher para tomar suas próprias decisões. Para ele, esse simples gesto de consideração poderia demonstrar uma posição inferior em relação ao amigo, em outras palavras, ele se mostraria submisso à decisão da mulher, o que pode ser entendido como uma perda na hora da competição masculina, ele tem menos poder considerando o amigo.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Essa situação é usada por Tannen (1986) para explicar os conceitos de intimidade e independência, ou seja, mulheres buscam estabelecer intimidade em suas relação enquanto os homens privilegiam a independência. Mulheres compartilham histórias com as amigas, buscam por opiniões, consideram diferentes pontos de vista ao tomarem decisões. Homens, em sua maioria, recusam ajuda, ou você já conseguiu ajudar algum homem a encontrar o caminho correto? Assim, a mulher tende a envolver o parceiro, a família e os amigos em suas decisões, ao passo que o homem procura demonstrar sua autonomia em situações como essas.

Falando sobre decisões, eis uma situação que envolve muitos diálogos, antes ou depois do acontecimento, já que é preciso conversar caso a decisão seja em conjunto, mas quando ela é tomada por uma das partes, a outra com certeza terá opiniões para compartilhar. Os diálogos cujo objetivo é chegar a uma decisão em comum são bons exemplos de problemas na comunicação.

Jantar ou não em família na sexta-feira? Parece uma decisão simples, sim ou não, mas não é bem por aí. Você se reconhece na conversa a seguir?

- Meu bem, iremos ao jantar na casa da minha mãe? (Perguntou a esposa.)

- Sim, sem problemas.

- Você tem certeza de que quer ir?

- Ah, então melhor não irmos, estou cansado mesmo.

À princípio a decisão foi tomada de comum acordo sendo que a vontade de ambos foi respeitada. Não?! Acho que a conversa do dia seguinte pode esclarecer alguns pontos.

No dia seguinte:

- Muito chato não termos ido ao jantar ontem. (Diz a esposa)



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

- Mas foi você quem não quis ir.

- Eu?! Você que veio com a desculpa de que estava cansado.

- Eu não! Só aproveitei que você não queria ir para concordar e descansar.

- Ai, você decide e ainda quer colocar a culpa em mim.

No exato momento da conversa, ambos se perguntam: o aconteceu? Por que ela/ele decidiu não ir e agora coloca a culpa em mim? Se pudéssemos colocar uma legenda no diálogo, como se pudéssemos transcrever os pensamentos do casal, possivelmente seria assim:

- Meu bem, iremos ao jantar na casa da minha mãe? (Perguntou a esposa.)

- Sim, sem problemas. *(Eu não queria muito ir, mas se você faz questão, prefiro ir, te agradar e assim ficamos bem.)*

- Você tem certeza de que quer ir? *(Estou perguntando pois sei que você não gosta muito, então se você for para o jantar e depois ficar lá com cara de quem não está gostando e bocejando de sono, acho melhor não irmos)*

- Ah, então melhor não irmos, estou cansado mesmo. *(Bem, se ela perguntou de novo é por que não está muito afim de ir, vou aproveitar para dizer que eu também não quero ir e assim ficamos felizes em casa.)*

Porém, obviamente, esses pensamentos não foram explicitados, um não disse ao outro o que realmente estava pensando, e isso os levou à discussão no dia seguinte. Se for possível considerar que algumas conversas são ideais, nesta passagem o mais indicado seria expressar pensamentos e vontades ao negociar a decisão com cautela, já que, por exemplo, ao expressar a falta de vontade de ir jantar na casa da família da esposa, o marido pode ser mal interpretado e assim gerar outra discussão.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Retomamos aqui, usando esse exemplo, as reflexões sobre ruídos, ou seja, algo que de certa maneira atrapalha a comunicação. Quando estamos dialogando, é comum, e praticamente inevitável, usarmos como base os nossos referenciais, o que significa que se você considera algo feio (por exemplo), a tendência é imaginar que o outro tem a mesma opinião, o que pode ser um equívoco, causando problemas de entendimento.

A fim de tornar esse apontamento mais claro, podemos pensar em questões culturais, pois tendemos a considerar a nossa cultura como “a certa” e a do outro como “errada”. Consideremos o uso da burca, por exemplo. Para nós, brasileiros, parece ser “inadequado” que as mulheres se vistam assim, mas temos que considerar os referenciais da outra cultura e o significado de tal costume para os membros daquela comunidade, não deixando que nosso referencial seja o único para julgar algo como “certo” ou “errado”. Reforçamos que não há certo e errado quando consideramos o outro, mas sim diferente do nosso, por isso o uso de aspas nessas palavras.

Consideramos então, que a empatia é primordial nas relações e, conseqüentemente, na comunicação. Em outras palavras, considerando as estratégias que tem a potencialidade de contribuir para um entendimento maior e mais harmônico entre os casais, considerar o referencial do outro quando inseridos em situações-problema tende a amenizar os conflitos⁵.

Muitas vezes omitidos nossos pensamos em prol do outro, para que não haja ofensas, mágoas ou atritos, o que pode gerar outros tipos de confusões, todavia. Há ocasiões em que a consideração e exposição de sentimentos e opiniões podem ajudar a minimizar os ruídos e potencializar a chance de uma decisão mais acertada.

Lendo o artigo intitulado “Como a linguística pode arruinar um casamento” (TANNEN, 1975) me deparei com outro exemplo desse

⁵Essa reflexão é uma contribuição do professor Thiago de Almeida.



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

tipo de conversa e apesar do texto ter sido escrito há algum tempo, o diálogo é com certeza um dos mais recorrentes até hoje.

- Vamos ao shopping comigo? (Pergunta a namorada)

- Por quê? (Indaga o namorado)

- Ah, se você não quer ir comigo, tudo bem, não precisa. (Responde a namorada, já chateada com seu companheiro e provavelmente emburrada durante o fim de semana todo)

Ao perguntar o porquê da ida ao shopping, não necessariamente o namorado estava se recusando a ir até lá, mas essa com certeza foi a primeira interpretação da namorada. Porém, diante da resposta-pergunta dele e da não explicação posterior, a namorada interpretou a resposta como uma falta de vontade dele em acompanhá-la.

Agora responda sem pensar muito: você já passou por uma situação semelhante? Como foi o fim da conversa? Houve chateações? Como poderia ter sido o final da conversa considerando tudo que já pontuamos neste texto?

Retomando as características dos dois grupos, mulheres tendem a buscar significados nas entrelinhas e assim concluem seguindo sua interpretação. Talvez a simples atitude de explicitar o motivo devido ao qual ela quer ir ao shopping e depois confirmar se o namorado gostaria ou não de ir com ela até lá, poderia evitar essa chateação e a briga futura, lembrando que a entonação nesse tipo de situação é extremamente importante. Entonação é uma variação na forma como se emite uma palavra ou um grupo de palavras, que revela se se trata de uma afirmação, uma pergunta ou uma ordem. Em outras palavras, se um deles fizer uso de uma entonação que demonstra falta de vontade, irritação ou ironia, com certeza a discussão será inevitável.

Porém, ser franco e expor pensamentos não são tão simples assim. A cultura brasileira geralmente enxerga o diálogo franco como não educado, ou seja, quando alguém pede ajuda em um momento inoportuno, o mais comum é que aquele que não tem a disponibilidade



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

de ajudar explique a situação ao invés de dizer apenas não. Relembre situações em que alguém lhe pediu ajuda, qual foi sua resposta? Ela foi franca e objetiva? Ou você usou alguma explicação para dar a entender que não poderia ajudar? Vamos considerar outro exemplo.

- João, preciso de uma favor. Você poderia revisar esse e-mail para mim?

- Ah Pedro, eu revisaria com o maior prazer, mas agora tenho que levar esses documentos até a sala da diretoria e depois ainda preciso acabar o relatório que devo entregar amanhã.

Nosso personagem fictício João poderia apenas ter dito: “Não, agora não posso.”, mas isso seria considerado má educação ou ao menos rude por parte dele. Essa é uma forte característica da comunicação entre brasileiros, o que não quer dizer que todos sejam assim, mas você certamente já vivenciou ou presenciou uma situação similar.

Ressalto que essa é uma característica da cultura brasileira e não pode ser julgada, em outras palavras, não podemos classificá-la como boa ou ruim, ou ainda como certa ou errada, apenas devemos observar que essa peculiaridade pode explicar situações e desentendimentos do nosso cotidiano. Características ou traços culturais são uma das coisas que diferenciam um povo do outro, uma comunidade da outra.

Por conta de viagens e na universidade, já tive contato com muitos estrangeiros das mais variadas origens, o que me proporcionou momentos ricos de aprendizagem e maravilhosas oportunidades para pensar sobre comunicação. Dentre tantas pessoas e histórias, uma em especial vai ao encontro desta discussão.

Em uma disciplina da pós-graduação cujo tema principal era “cultura e o ensino de línguas”, contávamos com a orientação de um dos melhores professores que já conheci e com a especial presença de um rapaz argentino, também professor em seu país de origem cuja especialidade era ensinar português como língua estrangeira. Em meio



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

as discussões sobre franqueza e culturas, ele contribuiu para que olhássemos para nossa própria cultura, a brasileira, com outros olhos.

Esse movimento é um dos mais ricos e difíceis de ser realizado. Olhar para si e, mais ainda, ser capaz de analisar e chegar a alguma conclusão não é algo fácil ou óbvio de ser feito. Apontar características do outro parece ser sempre mais fácil e rápido, além de ser algo que reconhecemos com menos indagações.

Bem, o professor argentino, em uma de suas considerações sobre o que havia observado nas interações aqui no Brasil, nos disse que achava os brasileiros um pouco falsos, já que comumente faziam promessas e não as cumpriam. Então nós, brasileiros, ficamos espantados e indignados ao mesmo tempo. Como assim nós, um povo tão solidário, somos falsos? Não cumprimos nossas promessas? Logo veio o esclarecimento: “quando eu peço algo a alguém, como um livro emprestado, por exemplo, a pessoa normalmente diz: vou ver, vou dar uma olhada, mas nunca mais menciona o ocorrido, ou seja, promete que fará algo e não faz.” Todos riram.

Podemos entender o estranhamento do argentino, já que há uma falta de correspondência entre o dizer e o fazer, neste caso. Há várias situações em que isso pode ocorrer, mas comumente estamos acostumados e entendemos quando há essa falta de correspondência. Porém, alguém que não pertence a cultura, no caso a brasileira, pode ficar confuso e então não entender essa relação e a informação contida implicitamente nas falas das pessoas.

O que realmente significa um “vou ver”? Em um senso comum, diríamos que significa que a pessoa não pode ajudar, que não vai emprestar o livro. O professor argentino então nos indagou: “Por que então vocês não dizem que não é possível ajudar?” E a resposta foi unânime: “Porque não seria educado!”.

Os diálogos que exemplificam essa característica da nossa comunicação não são raros. Quando alguém nos telefona e mesmo não podendo conversar dizemos “fale rapidinho”, ou ainda quando



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

você não está disposto a ir a uma festa e diz “vou ver se consigo dar uma passadinha”. Mais uma vez você pode lembrar-se de algum momento em que já disse tais palavras e passou por situações similares.

Quando o casal – principalmente formando por um homem e uma mulher – convive já há algum tempo, espera-se que os diálogos sejam mais francos, mais claros e objetivos, mas isso pode não ocorrer, já que as expectativas são as de que devido à convivência e por conhecer alguns costumes do outro, a pessoa deva entender qualquer coisa que seja dita, apesar da pouca objetividade.

Estamos falando agora de pressupostos e de informações implícitas. Pressupostos são ideias não expressas, não explícitas, mas que podem ser percebidas ou compreendidas a partir de palavras, expressões ou acontecimentos anteriores (DUCROT, 1984). Em outras palavras, se alguém lhe diz “*Agora* estou feliz” entende-se, é pressuposto, que antes ela não estava. Já implícito, cuja noção foi formulada em Ducrot (1972), é algo compreensível sem ficar descoberta a responsabilidade de se ter dito. Ou se expressar de tal forma de modo que a responsabilidade do dizer possa ser recusada, ou seja, o implícito é aquilo que é dito entrelinhas, algo subentendido, ou seja, é quando se pode concluir logicamente a partir de uma declaração. Um exemplo simples de uma informação implícita é dizer que “O João saiu há 5 minutos”; a partir dessa afirmação está implícita a ideia de que João não está em casa neste momento.

Porém, contar com o raciocínio lógico da outra pessoa e ter a certeza de que ela entenderá o que está pressuposto ou implícito na sua fala, nem sempre levará a uma comunicação eficaz, nesses os momentos os males entendidos costumam ocorrer.

Obviamente não indicamos que todos os diálogos sejam totalmente francos, pois assim podemos causar desconforto e, conseqüentemente, outro tipo de mal entendido. Você se lembra do filme “Do que as mulheres gostam? (2000, com Mel Gibson)”? Imagine agora todos conversando abertamente, da maneira como o personagem principal ouvia os pensamentos das mulheres, da maneira mais franca



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

e objetiva possível. Com certeza você também imaginou a confusão e os problemas que isso acarretaria. Contudo, um olhar mais atento pode evitar frustrações, ou seja, você não se sentirá mal por não ter um pedido atendido a partir do momento em que perceber que o pedido não foi feito de forma clara. Pequenas atitudes que auxiliam na melhora da relação homens-mulheres. Retomando o já dito, a questão é a atenção à situação e não exatamente o conteúdo da mensagem.

Inicialmente pontuamos que as mulheres tendem a serem menos diretas ao se comunicarem, porém, há situações em que a subjetividade está no homem. Não se deixe enganar, pois na verdade, pode ser uma amostra da mais pura objetividade.

No livro “Ele simplesmente não está afim de você” podemos ler sobre alguns fatos que para as mulheres são verdadeiras revelações. Quando o homem justifica o sumiço, pois estava muito ocupado, trabalhando muito, a verdade é que ele “simplesmente não está afim de você” e, portanto não teve vontade de ligar, mandar mensagem ou qualquer outro contato. Da mesma forma, quando há interesse, aquela mensagem quer dizer algo bem diferente.

O psicólogo Thiago de Almeida, citado anteriormente, considera que há verdadeiros e bons motivos, ou seja, estar ocupado é um bom motivo para sumir, mas o verdadeiro é que não há interesse. Em suma, em algumas situações podemos identificar, não facilmente, dois motivos para determinadas situações ou falas, sendo que um deles é o motivo aceitável, que justifica a ação, mas possivelmente existe um motivo verdadeiro, encoberto pelo bom.

A interpretação de atitudes e mensagens é bastante difícil, mas há alguns indícios que podem nos auxiliar nesses momentos. Analisemos uma situação e o diálogo estabelecido entre os participantes.

Após ele ter terminado o namoro, ela ficou bastante triste. Alguns dias depois, ela recebe a seguinte mensagem: “Preciso te devolver uma chave sua que ficou comigo.” Sendo essa chave uma cópia e usada para abrir uma porta de acesso até a qual não é possível



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

chegar sem passar pelo portão, havia mesmo a necessidade de devolução? Talvez essa não fosse a verdadeira razão para o contato, mas a ex-namorada nunca chegara a descobrir, já que dispensou a devolução da chave, optando por interpretar a mensagem de maneira literal.

Homens e mulheres usam a franqueza ou a subjetividade da maneira que lhes convêm quando o diálogo é premeditado, porém, na maioria das vezes, a pessoa pode não perceber que foi subjetiva e acabar frustrada, pois não recebeu a resposta esperada, ou ainda foi mal interpretada, pois o outro entendeu de forma equivocada a mensagem.

Você costuma ser franco ou mais indireto? Talvez um breve teste possa lhe ajudar a responder essa pergunta.

1. Quando seu parceiro ou sua parceira lhe telefona logo quando você está saindo de casa, você lhe diz:
 - a. Oi querido (a), pode falar, sempre estou livre para te escutar.
 - b. Querido (a), fale rapidinho.
 - c. Querido (a), lhe telefono mais tarde, não posso conversar agora, estou de saída.

2. Pensando em sair na sexta-feira a noite, o que você falaria?
 - a. Você está afim de sair na sexta à noite?
 - b. Vamos fazer alguma coisa na sexta à noite?
 - c. Eu gostaria de sair na sexta à noite. Vamos?

3. Seu namorado ou sua namorada coloca aquela roupa que você menos gosta para sair, você vai logo dizendo:
 - a. Que tal você colocar aquela roupa que eu mais gosto?
 - b. Esta roupa não ficou boa pra hoje, acho que você podia trocar.
 - c. Não gosto muito desta roupa, você não toparia trocar?

Bem, se você escolheu as respostas “a” em sua maioria, podemos dizer que sua tendência é ser indireta e pode não ser tão clara, como poderia imaginar, ao expressar suas vontades e suas



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

opiniões. Vale a pena pensar nas vezes em que você se sentiu frustrada por não ter sua vontade respeitada, ou nem mesmo considerada, mas isso pode sim estar relacionado ao uso de frases indiretas que dificultam o entendimento por parte do(a) parceiro(a).

As respostas “b” são um pouco menos subjetivas e geralmente levam o parceiro ao entendimento da mensagem. Parece-nos uma forma menos impositiva e, comumente, expressam vontades de maneira clara. Porém, sempre devemos considerar que cada pessoa tem suas próprias interpretações de uma fala. Você parece ter aquele “jeitinho” para conversar, expondo sua opinião sem magoar o parceiro.

Já as respostas “c” podem parecer um pouco impositivas e talvez até mal educadas, conforme uso do tom de voz ou ironia, isso devido às características da nossa cultura, em que consideramos ríspido ser objetivo. Contudo, é preciso admitir que essa forma pode ser a mais eficaz para a transmissão da mensagem sem que haja interpretações equivocadas. Você é bem direta, expressa suas opiniões e vontade, mas corre o risco de ser vista como “mandona”.

Enfatizamos que não há um modelo ideal de respostas, mas dependendo daquela escolhida, é possível que haja diferentes consequências para o relacionamento, ou seja, caso você seja menos direta, pode não ter suas vontades contempladas e assim, sentir-se desconsiderada na relação. Dessa maneira, ressaltamos que o equilíbrio é o melhor resultado para essa questão. É preciso equilibrar a exposição de suas ideias com a maneira como isso é feito, para assim buscar o sucesso da comunicação.

Você pode se perguntar como homens e mulheres podem desenvolver estratégias de comunicação diferentes se, muitas vezes, são criados juntos, compartilham brinquedos e brincadeiras e recebem uma educação semelhante. Na verdade, a resposta pode ser obtida a partir da infância. Mesmo crescendo na mesma vizinhança, no mesmo quarteirão, ou até na mesma casa, meninos e meninas crescem em mundos diferentes de palavras (TANNEN, 1990).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Crianças aprendem a usar as palavras no ambiente em que crescem, são influenciadas pela família e por amigos. Meninos geralmente brincam em grupos e estabelecem hierarquia, como jogos que terão vencedores e perdedores, brincadeiras que envolvam um personagem central, o líder. Já as meninas privilegiam grupos menores, valorizam a melhor amiga e brincam em parceria, cada uma tem sua vez. Lembremo-nos que Homens buscam o status, mulheres almejam parcerias.

Considerando essas características, podemos entender melhor o (s) porquê (s) homens não gostam de se sentir “mandados” por suas parceiras, assim como mulheres não gostam de se sentir “desconsideradas” nas decisões do parceiro, como explicitamos no exemplo sobre o marido consultar a mulher sobre um amigo se hospedar na casa deles no fim de semana. Em outras palavras, o homem não pergunta para a mulher por conta da “destruição” de sua imagem de líder e, quase que por oposição, a mulher gosta de ser consultada sobre pequenas decisões, pois se sente parceira, sente-se participativa.

Mesmo tendo essas questões em mente e estando cientes acerca das diferenças, os males entendidos acontecem exatamente devido a essa disparidade entre os estilos de comunicação. Aprender sobre essas características não irá banir os conflitos nem ocasionar mudanças nos estilos das pessoas, mas certamente pode nos tranquilizar e confortar, fazendo com que essas situações do dia a dia se tornem mais familiares e menos tensas.

O início das considerações aqui apresentadas teve início no conceito de comunicação, assim, vamos retomá-lo a fim de concluir nossas ideias.

A comunicação acontece quando a mensagem enviada pelo emissor (quem fala, por exemplo) para o receptor (neste caso, quem ouve) é recebida e entendida. Porém, o significado das mensagens depende de outros fatores além da nossa intenção. A comunicação é ser realizada por meio de símbolos, ou seja, uma língua, gestos, expressões faciais, o olhar e o toque, sendo que um símbolo pode ter diferentes significados e ainda cada pessoa pode interpretar um símbolo



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

de acordo com suas ideias e sentimentos. Até a falta de palavras, ou seja, o silêncio tem um significado e, portanto é uma forma de comunicação.

Primeiramente o silêncio pode ser entendido com o contrário da comunicação, mas “podem haver silêncios que exprimem sentido” (CUNHA, 2001). Apesar do silêncio geralmente expressar algo negativo como repressão e antidemocracia, ele pode ser analisado, além disso. Segundo Lauer e Lauer (2004) 50 a 80% do significado é transmitido por recursos não verbais, os quais podem ser um gesto, uma expressão facial ou um olhar.

Você pode se perguntar qual é a relação disso com o foco desta discussão, mas a explicação é, diríamos, simples. Um símbolo pode ser interpretado de maneira diferente dependendo do sexo. Eis aqui um exemplo corriqueiro: o sorriso de uma mulher significa, para ela, uma maneira de ser agradável e, para ele, uma paquera. Esse tipo de informação ambígua pode resultar em uma falha de comunicação.

Para ser mais claro, podemos considerar a análise de Weil e Tompakow (1986) acerca do sorriso. Os autores chamam nossa atenção para outros pontos do rosto e do corpo além dos lábios, o que muda o significado do mesmo. Um exemplo disso é o, por eles denominado, sorriso-desprezo, cujas algumas características são: “tórax salientado: orgulho, superioridade. Frontal contraído para cima: censura. Tronco inclinado para trás: desaprovação.

O exemplo mencionado nos faz pensar no sorriso da mulher para o homem e os possíveis significados, os quais só podem ser interpretados com base em outros sinais. A maioria de nós sabe decodificar sinais não verbais, embora, na maioria das vezes, não sejamos capazes de descrever de maneira consciente esses sinais. Considerando o contexto de cortejamento humano, grande parte da comunicação é verbal⁶. Contudo, apesar da grande parte da comunicação

⁶ Reflexão feita pelo professor Thiago de Almeida ao ler este capítulo, ao qual agradeço pelas reflexões e sugestões.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

neste caso ser verbal, a interpretação da linguagem não verbal depende do repertório de cada um, ou seja, alguém interpreta o sinal de acordo com aquilo que já lhe foi explicado ou que lhe proporcionou um reforço positivo.

Também precisamos ponderar que há comunicação de sentimentos junto com a comunicação de ideias, e sentimentos são importantes em uma relação amorosa ou mesmo afetiva. O sentimento, muitas vezes, é expresso por recursos não verbais, os quais, quando mal interpretados, podem gerar atrito. Às vezes, compreender o sentimento é mais importante que compreender a ideia.

Diante das considerações, durante uma conversa procure não se distrair, para que possa notar o uso de recursos não verbais da outra pessoa e interpretar melhor a mensagem; controle suas emoções e procure não interromper a pessoa até que ela termine o que quer dizer; faça perguntas ou peça por reformulações para que a ideia fique mais clara; confirme o que você entendeu, reformulando o que a pessoa disse antes de dizer sua opinião. Além disso, evite dar ordens; ameaçar; dar lição de moral; apontar uma única solução; dar sermão; ridicularizar; analisar tudo e fazer longos interrogatórios.

Dimitrius e Mazarella (2000) apresentam dicas importantes para uma boa conversa, dentre elas estão as seguintes:

- Se você estiver em sua casa, considere que estará na posição de controle e em uma situação mais confortável, mas se estiver na casa do outro, ele é que tende a se sentir assim;
- Se achar que o ambiente não é propício para uma conversa, ou ainda para o assunto da conversa, convide o parceiro para ir até outro lugar;
- Remova obstáculos entre vocês, ou seja, uma mesa, cadeiras ou um balcão, a conversa tende a ser mais íntima;



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

- Quando quiser que o outro se sinta mais à vontade para compartilhar algumas informações, conte a ele algo sobre você, isso inspira confiança;
- Demonstre atenção ao que o outro está falando;
- Procure não interromper a fala do outro, pois isso interromper o raciocínio ou ainda inibir;
- Esteja de frente para a pessoa, isso significa que você está atento e você evita distrações;
- Inicie o assunto por uma perspectiva do geral e depois passe o específico, isso também vale para a direção: do impessoal para o pessoal, o que aumenta as chances do outro compartilhar seus pontos de vista.

Já Silva (2004) conclui em seu trabalho que:

Aprender a melhorar a forma de se transmitir as idéias e opiniões às outras pessoas, assim como perceber adequadamente as reações de quem recebe nossas informações, são importantes desafios a serem enfrentados, a fim de que possamos obter uma comunicação eficaz com as pessoas de nosso convívio. (p.51)

Sendo assim, não podemos acreditar que agora já sabemos tudo que é preciso para entender o parceiro ou ainda para entender todos os diálogos em nosso cotidiano. Essas dicas não devem ser seguidas metodicamente, como o próprio nome diz, são apenas dicas que podem auxiliar na comunicação em relações afetivas, o que, comprovadamente, contribui para um melhor desenvolvimento da relação.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Considerações Finais

A comunicação vai além das palavras ditas, temos que considerar os gestos, sinais, entonação, contexto e sentimentos envolvidos, e isso é um desafio. O significado e/ou a interpretação variam de acordo com esses aspectos e precisamos desenvolver nossas habilidades comunicativas para melhor lidarmos com as dificuldades desse processo.

Homens e mulheres têm a comunicação como um dos pilares do relacionamento afetivo-sexual, o que, então, merece atenção especial em nosso dia a dia. Algumas características desses dois grupos (homens e mulheres), as quais foram destacadas neste artigo, quando identificadas, podem contribuir para o desenvolvimento de nossas destrezas considerando situações similares e assim, podemos buscar uma comunicação mais eficaz.

Alguns aspectos da comunicação entre homens e mulheres foram apresentados e discutidos aqui, porém devemos ter em mente que o leque de opções é grande, há inúmeras situações de comunicação durante um único dia e desta maneira, a possibilidade é que sejamos sensíveis nestas situações na tentativa de evitar atritos e construir relações mais agradáveis.

Referências

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera: Inspirações à realização afetiva**. São Paulo: Letras do Brasil, 2011.

CARVALHO, A. V.; SERAFIM, O. C. G. **Administração de recursos humanos**. 2 ed. São Paulo: Pioneira, 1995.

CUNHA, T. **O silêncio na Comunicação**. Universidade Nova de Lisboa. 2001. Disponível em: http://bocc.ubi.pt/pag/_texto.php3?html2=cunha-tito-cardoso-silencio.html.

DIMITRIUS, J; MAZARELLA, M. **Decifrar pessoas: como entender e prever o comportamento humano**. São Paulo: Alegro, 2000.



Capítulo 10 - A comunicação no relacionamento: reflexões acerca de...

DUCROT, O. De Saussure à la philosophie du langage. In: SEARLE, J. R. **Les Actes de Langage: Essai de Philosophie du Langage**, Paris: Hermann, 1972.

DUCROT, O. Enunciação In: **Enciclopédia Einaudi**, Lisboa: Imprensa Nacional - Casa da Moeda. 1984. v. 2p. , 368-393.

JORDÃO, A. **Homens são de marte, mulheres são de Vênus**. Rio de Janeiro: Editora Rocco LTDA. 1996.

LAUER, R. H.; LAUER, J. C. **Marriage and Family: The Quest for Intimacy**. 5. ed. Boston: McGraw-Hill, 2004.

MILITÃO, F. et al. **Os ruídos da comunicação homem/mulher percebidos através dos ouvidos** *delas*. Disponível em <http://www.economia.esalq.usp.br/intranet/uploadfiles/167.pdf>. Consultado em 15/02/2013.

SILVA, A.T. **A comunicação dos amantes: o processo de comunicação entre homens e mulheres na busca por um encontro existencial**. Universidade Federal de Alagoas, 2004. Disponível em: <http://www.bocc.ubi.pt/pag/silva-adriana-thiara-comunicacao-dos-amantes.pdf>.

TANNEN, D. **Communication mix and mixup or how linguistics can ruin a marriage**. San Jose: State Occasional Papers in Linguistics, 1975.

TANNEN, D. **That's not what I meant!** N.Y.: William Morrow & Company. 1986.

TANNEN, D. **You just don't understand: Women and men in conversation**. New York: William Morrow. 1990.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. 5. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1986.



Capítulo 11

Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Graziela Vanni

*Um dia frio
Um bom lugar prá ler um livro
E o pensamento lá em você
Eu sem você não vivo
Nem um dia
Djavan*

Considerações iniciais sobre o amor e a condição amorosa

De fato, o amor constitui um elo ou laço, assim como diz o poeta Djavan ou como e se relaciona à nossa gratificação pessoal, bem como as situações, pessoas, objetos, que têm importância também para as pessoas que nos cercam, bem como as nossas frustrações.

Paralelamente, o mesmo ser que gratifica é também o que pode frustrar. Dessa forma, apesar de sua evidente importância, o amor, enquanto uma representação mental que possui uma extensa variedade de expressões e explicações sob os mais diversos prismas, frequentemente faz parte de nossas vidas. Nesse sentido, perguntas como as a seguir, formuladas por Almeida (2008), são ainda atuais e pretendo discuti-las neste capítulo: o que é, de fato, o amor e como poderíamos concebê-lo de forma a considerar, de forma consistente, todas as suas variadas expressões? Por que nos ocupamos tanto desse fenômeno? Precisamos ser iguais ou diferentes de nossos parceiros (as)?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A rotina faz bem ou mal para os relacionamentos amorosos? Então, amar alguém, em primeira análise, significa reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade ou ainda, uma parte de nós mesmos. Contudo, ao que parece, cada pessoa sabe exatamente como está sentindo seu amor, ou lamentando a falta dele, se regozijando ou sofrendo com ele, explicando que tipo de amor é o seu, reclamando reciprocidade, exigindo cumplicidade ou ocultando, pela repressão ou pelo recalque, o amor proibido. Será mesmo?

Claro que receitas para o relacionamento perfeito não existem. Percebemos diariamente quantos relacionamentos naufragam por inúmeras causas: incompatibilidade de gênios, desrespeito, perda de admiração, infidelidade, e por aí vai.

O mais interessante é pensar de forma simplista o que os casais, no geral querem, e ao fazermos esta pergunta vem a grande resposta: “SER FELIZ, UÉ!!!” Muitos optam em jogar nas mãos do outro a responsabilidade de fazer feliz, terceirizar a responsabilidade do outro saber o que quero, como quero e a que horas quero. Certamente, delegar ao outro uma responsabilidade para melhorar o relacionamento é certamente uma das vias mais rápidas para a frustração e para o descontentamento.

De tal sorte, pode-se inferir que influenciadas pelo amor, ou mesmo pela paixão, as pessoas podem distorcer a representação da realidade, podem idealizar o ser amado, ao supervalorizarem algumas ideias em detrimento de outras. Mas, paixão não é amor, embora esses termos sejam usualmente tomados como sinônimos na vida. E talvez, grande parte dos seres humanos não vivam a plenitude do amor, muitas vezes, por ter errôneos, ou ainda, idealizados conceitos e imagens distorcidas do que seja ele. Dessa forma, recorrem a estereotipagens amorosas, resultando em arremedos afetivos que empobrecem sua concepção de amor e que tanto desgastam as pessoas. Assim, pode-se depreender que como consequência disso, no mundo há muito amor, mas também há muita solidão (ALMEIDA, 2008).



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Como um diferenciador preliminar, quem sofre ou quem faz sofrer, acreditando-se motivado pelo amor, geralmente se engana, por não estar motivado pelo amor em si, mas a pessoa que enfoca no sentimento amoroso uma grave alteração psíquica, em sua personalidade, advinda de seus conflitos e de complexos interiores. E, geralmente, as pessoas não procuram relacionamentos destrutivos, mas a paixão é capaz de minimizar temporariamente a capacidade crítica do raciocínio. Não são raras as pessoas que, contrariando o bom senso e a crítica razoável, deixam tudo para viver um grande amor, aumentando perigosamente a possibilidade de serem infelizes, ainda que amando.

Segundo Bolsanello (2000), quanto maior a duração de um relacionamento em longo prazo como o casamento, maior as possibilidades de desilusão. As origens do desapontamento são: excesso de trabalho, longas separações, conflitos emocionais, manias, longos silêncios, enfim uma série de fatores que levam ao inevitável tédio do dia-a-dia. Obviamente haverá aquelas pessoas que mesmo com muitos anos de relacionamento manterão viva a chama da paixão, do comprometimento e da fidelidade (ADAMS; JONES, 1999). Fazendo o outro feliz, você se torna feliz, desperta a vontade em ambos de agradar, acariciar, fazer o outro sorrir, realizar, sonhar... Isso não é submissão não, viu? Como disse anteriormente precisamos respeitar o equilíbrio de fazer e receber, respeitar os nossos limites e as nossas particularidades. Esse equilíbrio é percebido quando de verdade enxergamos o outro como ele é e respeitamos suas diferenças.

Segundo Feldman (2005) todo o ser humano tem necessidades afetivas a serem atendidas no relacionamento amoroso que, embora sejam subjetivas, se encontram dentre as descritas: sentir-se amado, valorizado, respeitado, compreendido e aceito em sua individualidade; ser escutado e cuidado; ter a solidariedade do (a) companheiro (a) tanto para dividir os encargos da vida quanto para compartilhar os problemas e alegrias; ter valores, princípios e afinidades comuns e ainda; satisfazer-se nas necessidades de contato físico e sexual.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A rotina e a monotonia na vida do casal

Frequentemente observa-se que, o dia-a-dia do casal proporciona uma intimidade afetiva tão grande que permite aos casais desprender algumas preocupações da vida a dois e com isso, a rotina silenciosamente se instala na vida deles. De acordo com Almeida (2011) a rotina, como sinônimo de monotonia, é uma figura de linguagem que apresenta o hábito de reproduzir uma sequência de usos ou atos que se repetem de forma mecânica. Contudo, ao contrário do que muitas pessoas podem imaginar, nem toda rotina é prejudicial tampouco toda a rotina é monótona. Claro que como em um grande enredo, a rotina é frequentemente acusada de ser a vilã das separações e, muitas vezes a grande responsável pelo comportamento da infidelidade. Assim fica fácil, né? Jogar na rotina a culpa dos comportamentos disfuncionais. Não é raro ouvirmos frases como “Nosso casamento não resistiu à rotina”; “a monotonia acabou com o sonho”. Verbalizações como essas são comuns e frequentes dos recém-separados, e em parceiros infiéis, como se a responsabilidade de conduzir um relacionamento salutar estivesse fora do alcance deles. Importante ressaltar que a monotonia não entrou a vida dos casais de forma sorrateira e invasiva. Ela nasceu da maneira como foi vivida a relação. É como uma doença que não foi detectada a tempo ou não foi tratada com competência e, por isso, cresce e traz consequências maléficas.

Monotonia quer dizer o mesmo tom, ainda que tenhamos à disposição uma grande variedade de tantos outros, um verdadeiro arco-íris. A palavra monotonia remete à metáfora auditiva, então vale a pena lembrar que o ouvido humano normal é capaz de perceber sons de frequências entre 15 mil e 25 mil hertz, o que lhe permite transmitir ao cérebro uma imensa quantidade de sons - porque este precisa disso para se conectar com o seu entorno, e assim, poder compreendê-lo. Que injusto com a biologia, psicologia, ou mesmo com a poesia, aprisionar alguém a uma quantidade restrita de tons. Com esse prisma entendemos a monotonia como desumana e destrutiva não só para os relacionamentos afetivos, mas para a própria vida. Com a monotonia, erros de interpretações e crenças afloram de tal forma que fazem os



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

casais acreditar piamente que entrar naquela relação foi um erro. Pensamentos ruminativos crescem e afastam as pessoas uma das outras dentro das relações ao invés de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

Dessa forma, por acreditar que a monotonia está presente em qualquer relacionamento, desencadeamos nos parceiros um conformismo tão grande que os impedem desfrutar de uma relação leve que proporciona cada vez mais distanciamento, mágoas e sofrimento.

Se de um lado monotonia é uma figura de linguagem que designa o hábito de fazer uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente de forma mecânica, a rotina derivada do francês “route”, etimologicamente significa caminho (FERREIRA, 1986; HOUAISS, VILLAR, FRANCO, 2001). Assim sendo, o problema não está na rotina, mas sim na monotonia. Acredito que de forma leiga todos nós achávamos que rotina e monotonia fosse a mesma coisa, entretanto diante das definições percebemos ser substantivos distintos. Veja que interessante, a rotina monótona difere da monotonia rotineira. De acordo com Almeida (2012) a primeira precisa apenas de mudança de atitude, já a segunda, necessita de intervenção e de tratamento. Por exemplo, uma relação afetiva de alguns anos, deteriora-se quando não se renova, quando se permite que entre nos trilhos da monotonia. E assim, entra-se numa espécie de morte lenta. Muitas infelicidades, crises conjugais, e decepções são provocadas por esse fenômeno.

Diferente do que muitos pensam, nem toda rotina é prejudicial ou leva a óbito uma relação. Ao contrário um grau equilibrado dela é capaz de aperfeiçoar muitos processos do cotidiano. Responsável pelos sentimentos de estabilidade e de segurança, a rotina nos beneficia por permitir em cumprir de forma regular nossos deveres profissionais, familiares, espirituais com regularidade, constância e pontualidade.

Sempre ouvimos dizer o quanto a rotina era ruim, nem imaginávamos que a tão famosa rotina poderia ser responsável em favorecer a edificação de uma estrutura de vida sólida. Ela cria um



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

comportamento homogêneo que nos ajuda a nos emancipar da espontaneidade meramente anárquica, dos caprichos emocionais, por vezes, conflituosos e perniciosos. Também proporciona aos pares afetivos uma maior facilidade de organização espaço-temporal, e a liberta do sentimento de estresse que uma rotina desequilibrada e desestruturada pode causar.

Quando pensamos em estresse, lembramos que sua definição está relacionada com a necessidade de adaptarem-se as situações novas. Quanto maior forem as novidades e menor as adaptações, maior são as consequências excessivas do estresse emocional. Imaginem só se a rotina não existisse? O ser humano gastaria muita energia e demais recursos para compreender e acompanhar as novas realidades com as quais interage, com sua energia exaurida, viveria mais perto das consequências negativas do estresse emocional, dentre elas, impaciência, lapsos e memória, apatia, depressão, pensamentos negativos, dores de estomago, aumento ou diminuição de apetite, diarreia, entre outros.

Dependendo de como os casais lidam com sua rotina, conseguimos avaliar em termos de durabilidade e satisfação. No caso de entenderem que a rotina é boa e se estruturarem nela, casais apresentam grandes chances de conviverem diariamente com um sem-número de pequenas rotinas que podem consideradas fatores de satisfação na medida em que se emana da relação comportamentos mais relacionados à sinergia que você tem com sua mulher ou com seu marido, e não da segurança, dos filhos, do patrimônio, das aparências. Ou não? Talvez a maneira como nós encaramos nossas rotinas relacionais seja a chance de avaliar se temos ou não um bom casamento. Ou, pelo menos, se são necessários fazer alguns ajustes. Estar casado com alguém é dividir os momentos que se repetem e, por esta mesma razão, se aprimoram, ou seja, ao contrário do que se imagina costumeiramente, a rotina pode ser rica, alegre e prazerosa, proporcionado espaço para a construção diária de sentimentos positivos para o casal.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Passados os primeiros sentimentos dos apaixonados, aceitando ou não o dia-a-dia com o outro influencia os caminhos da relação e ao se conviver e conhecer melhor os parceiros escolhidos descobrimos que existem imperfeições nos seres amados. De acordo com Perel (2007) a familiaridade é apenas uma manifestação da intimidade. Conviver com o outro de forma contínua e profunda nos faz entrar em um mundo interior de pensamentos, convicções e sentimentos. Penetramos psicologicamente em nossa cara-metade. Conversamos, escutamos, compartilhamos e comparamos. Apresentamos certas partes nossas, até porque algumas escondemos por já sabermos que não são adequadas e outras floreamos para encantar o (a) nosso (a) parceiro (a). Como crianças brincamos e nos divertimos com essas facetas.

Interessante relatar que, alguns pontos que antes eram encantadores, ou mesmo, não observados, começam a ser percebidos e passam a incomodar os integrantes dessa relação estabelecida. Consequentemente, o romantismo tão apreciado ao poucos perde sua força que dá espaço para os conflitos, este por sua vez vem carregado de impaciências e cobranças que são tão temidas entre os casais, que passam a ser realidades cotidianas vivenciadas pelo casal. É importante ressaltar que os conflitos ocasionais são uma consequência natural da intimidade e da interação entre os pares, afinal, cada pessoa dessa relação, possui um histórico de vida, e traz consigo atitudes naturalizadas de sua história familiar, assim como manias, defeitos e subjetividades particulares que falaremos melhor na próxima revelação. A solução está em perceber se essas diferenças são tão grandes e incompatíveis que podem se tornar uma ameaça real ao futuro da relação.

A convivência traz o aumento da familiaridade e também a quebra de certas regrinhas tão preservadas no início da relação. Muitos pacientes se queixam da mudança de comportamentos de higiene do (a) parceiro (a), e essa ruptura de alguns cerimoniais geram constrangimento e perda de admiração entre os pares. É como se a princesa ou o príncipe virassem sapos e aquele que não virou passa a lamentar o que não vive mais. Compara sua história com os demais



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

casais e com sua própria história no início e clama ao tempo o status quo original da relação. O comodismo que se instala na relação gera nos pares mágoas e frustrações, aos poucos tomam consciência de que as coisas não são como antes e vivem uma inquietude que em geral, não sabem onde o problema se localiza, dificultando ainda mais a solução do mesmo. Portanto, a rotina pode ser algo positivo ou negativo de acordo com a forma como se a percebe e conduz. Nesse sentido, costuma-se classificar a rotina em benéfica ou mortífera (CIFUENTES, 2001).

Perel (2007, p. 41) observa que, na maioria das vezes, “o aumento da intimidade afetiva é acompanhado por uma diminuição do desejo sexual” e reconhece que é, de fato, uma intrigante correlação inversa: “a desintegração do desejo parece ser uma consequência não intencional da criação da intimidade” (p. 41). A fim de tentar justificar esta possibilidade, coloca ainda, que o sentimento de intimidade emocional atrapalha o que anteriormente excitava sexualmente os parceiros, sendo necessário criar uma distância psicológica. Quando se resiste ao impulso de controlar o imprevisto e quando se coloca receptivos ao novo, preservamos a possibilidade da descoberta. Essa atitude é importante para manter o desejo, pois este é alimentado pelo desconhecido, e, por isso mesmo, conseqüentemente, gera ansiedade, levando-se em consideração que o erotismo, está no espaço ambíguo entre a ansiedade e a fascinação. Outra dica para não deixar a rotina esmagadora te espremer sexualmente é conversar com o (a) parceiro (a) sobre esse tema de forma picante e erotizada, a quebra de rotina nesse aspecto é muito necessária. Horas o casal poderá usar de ternura, carinho e acolhimento, porém horas poderá usar da imaginação e deixar aflorar uma realidade inovadora neste sentido. Epstein (2005) complementa esta discussão ao evidenciar a disposição que temos de aceitar o mistério que é o outro é que mantém o desejo vivo. E, Perel (2007) com o propósito de explicar melhor o porquê disto, faz algumas conceituações:

O amor gosta de saber tudo sobre você; o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

existe entre você e o outro, enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e a familiaridade, o erotismo se embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade, surpresa. Amor tem a ver com ter; desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante. Está menos interessado em onde já esteve do que em para onde ainda pode ir. Mas, muitas vezes, quando se acomodam nos contornos do amor, os casais deixam de abanar a chama do desejo. esquecem-se que fogo precisa de oxigênio. (p. 54).

Paralelamente, quando passamos a rotina de hábito para costume resultamos em uma acomodação negativa. A consequência disto é sentida nos parceiros que se manifestam com comportamentos apáticos, mecânicos, automatizados e práticos, ou seja, vida sem vida, sem alegria, tediosa e previsível. Os parceiros reclamam por uma renovação ainda que em muitos casos já estão envolvidos pelo desânimo e não conseguem lutar para melhorar. Neste contexto vivenciamos a monotonia tão prejudicial, os pares não renovam seus planos, os programas, nem mesmo a maneira de lidar consigo próprio, com os outros e com o mundo, ou seja, quando não se reinventam formas diferentes de fazer e perceber as mesmas situações. Muitos relacionamentos tornam-se cansativos e poliqueixosos, sobretudo, quanto mais tempo durar a relação. Fica claro identificar que não é a rotina que é ruim, mas sim, a falta de criatividade e a acomodação que paulatinamente se instala em cada parceiro. Portanto é necessário saber administrar, isto é, utilizar o lado positivo da rotina e repelir o que, ela, pode trazer de negativo para a relação amorosa.

Precisamos estar atentos a alguns sinais que a vida a dois traz e nos mostra que o cotidiano está prejudicado, dentre eles estão à falta de atenção, de interesse, de investimento, de criatividade, de dedicação, entre outros. A acomodação, impaciência e irritabilidade são as formas mais comuns de comunicação neste momento. Saber manejar a rotina é uma grande tarefa para os casais. Se de um lado ela é saudável, por



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

outro pode atrapalhar o casal, e permitir que os mesmos experimentem sensações desgostosas e estressantes, que podem comprometer a manutenção e qualidade do relacionamento constituído.

Muitas vezes, vivenciar uma rotina esmagadora não produz emoção e vontade de viver a dois, como aquelas que deliciosamente sentimos no início da paixão. Não permite sentir borboletas na barriga ou vontade de estar juntos. Na maioria das vezes, é o agente principal do desamor tornando-se, assim, o pivô da separação do casal. Para estes casos, a rotina pode provocar aquelas experiências chatas de sentir como desgaste da relação, dificuldade de comunicação e desentendimentos entre o casal.

Diante do outro tal como ele é e das possibilidades de infidelidade ou de rompimento amoroso. Quando o (a) companheiro (a) não consegue atender a um mínimo dessas necessidades, a falta de suprimento afetivo pode diminuir ou destruir a autoestima do (a) outro (a). A perda da libido nos relacionamentos também pode ocorrer não somente tendo em vista o desamor que um ou ambos os parceiros podem sentir pelo outro, mas devidos a mudanças físicas ou devido ao uso de medicamentos, a percepção de monotonia no relacionamento, o término da fase de conquista e a transformação da paixão em amor, o direcionamento da energia para outras atividades que não as relações afetivas, dentre outros fatores.

O amor sincero permite que os casais percebam essas diferenças, conversem sobre elas e entendam que o que existe de verdade são diferenças e não necessariamente defeitos. Até porque o que são defeitos? Quando interpretamos defeitos nos outros, tudo fica mais pesado, rígido e inflexível. Não aceitamos e achamos que não merecemos esse ou aquele comportamento.

Falar de diferenças é constatar um fato real. Quando iniciamos uma relação não temos apenas o eu e o outro, mas temos também a minha história de vida, a história de vida do outro, a minha família, os meus valores as minhas crenças e também as do outro. Nessa hora percebemos que o que era dois se transforma em dez ou mais.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Retornamos a dizer que isso são diferenças e, quando entendidas, proporcionam leveza e paz no dia a dia da monotonia que tanto desgasta os casais.

Se de um lado observamos as diferenças do outro, precisamos avaliar, por outro lado, o quanto estas diferenças são na prática aceitáveis. Em outras palavras, se é possível o convívio dos opostos.

Certa ocasião, ouvi à seguinte frase: “Não são os opostos que se atraem mas sim os dispostos a fazerem dar certo aquela relação”. Essa disposição necessita ser aplicada em variadas possibilidades conjugais e pessoais. Acreditamos ser tão difícil controlar nossas próprias emoções e sentimentos, quem dera os do outro. Mas será que esse controle é uma responsabilidade nossa dentro da relação afetiva?

A responsabilidade para algumas coisas existe, entretanto não sobre as emoções e sentimentos do outro. Na perspectiva de Feldman (2002) cada pessoa pode se responsabilizar por quatro aspectos, ao se tratar de relacionamentos amorosos: (1) A escolha, consciente ou inconscientemente, de um(a) parceiro(a) amoroso com o perfil de quem inevitavelmente viria a traí-la a qualquer momento, pois mesmo vivendo com ela um bom relacionamento, havia sinais desse perfil, que não foram vistos ou não atribuídos significados verdadeiros; (2) A vaidade da pessoa que trai. Não podemos nos cegar quanto essa vaidade, onipotência e acreditar na ilusão de ter o controle sobre as situações que um dia você acreditou ser capaz de mudar o outro pesar dos sinais de início que ele iria traí-la, não iria mais se envolver, já que ela lhe ofereceria uma relação amorosa especial. Ninguém muda aquele que tem a necessidade de múltiplos relacionamentos associado a aspectos de sua personalidade a não ser que em algum momento ele próprio questione o seu padrão afetivo e decida mudar; (3) A decisão de permanecer ou romper com o companheiro e a capacidade de avaliar os preços que pagará pelas escolhas realizadas. Essa atitude de responsabilidade tem suas complexidades, entretanto sugiro uma técnica terapêutica bem eficaz, escrever em uma folha as falhas, os pós e os contras dessa relação ou dessa pessoa. Ao término da lista foque sua atenção nos contras, ou seja, nas desvantagens e avalie quanto



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

custa conviver com cada uma delas. Muitas vezes o preço a pagar pela distância é bem menos doloroso do que o preço que se paga em ficar juntos e conviver com uma pessoa de valores e princípios tão distintos; (4) tomar a vida nas próprias mãos, sobreviver à traição, viver ainda depois dela. Aprender e crescer com ela, superá-la, transcende. É quando acreditamos que há vida depois daquela “morte”. Essa é uma responsabilidade de crescimento e maturidade, é quando você identifica de coração aberto os erros seus e do outro. Aqui não pode entrar o perfeccionismo, quero dizer, negar o erro por não aceitá-lo. Errar e, analisar o erro é uma tarefa fundamental para evitar erros futuros.

Se vendesse essa tão falada disposição o fabricante estaria rico, não é mesmo? Estar disposto a errar, aceitar, nos responsabilizar, perdoar. Ter como base somente a paixão fica fácil. A paixão nos cega nos enlouquece e nos faz enxergar o que queremos e não o que o outro é de fato. De acordo com Almeida, Rodrigues e Silva (2008) no início de uma relação amorosa os indivíduos depositam nela um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre lhes cegam parcialmente para a realidade. Mas, de ainda de acordo com esses autores e, como pode se pressupor, a paixão é transitória, e a relação amorosa realmente começa quando se consegue sair de um aparente estado de transe e encarar a realidade tal como ela é. Então, um primeiro questionamento a ser feito se dá quando as pessoas investem em conhecer o outro. Entretanto, se as pessoas não têm um conhecimento prévio de si mesmas, algumas vezes, no relacionamento amoroso, há uma mistura e confusão quanto à contribuição de cada parceiro e isso pode desembocar em alguns conflitos desnecessários (ARAÚJO, 2003).

Para avaliar melhor essa disposição, focaremos agora em três outros grandes pontos importantes para que você se sinta mais confiante na sua escolha. Dúvidas são comuns e continuarão existindo, porém nossa ideia agora é mergulhar em algo mais profundo que possa lhe responder melhor se essa é a pessoa adequada para continuar a compartilhar com você seus dias, e/ou ajudar a você a investir no relacionamento assumido.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Crenças e expectativas em relacionamentos amorosos

Você já parou para pensar quem você é? Do que gosta? Quais são os seus valores, ideias sobre a vida a dois, interpretação de mundo, religião, finanças, educação de filhos e estilo de vida?

Aqui está o primeiro grande foco: VOCÊ. Antes de querer alguém para viver ao seu lado você precisará ter em mente o seu EU – De onde veio? Quais as informações recebeu durante a tua vida? O que é certo para você? O que é justo ou injusto? Reflexões como essas podem ser empregadas em relação a outros setores de nossa vida e não só ao relacionamento amoroso.

Sabemos que precisamos melhorar dia a dia, libertar ideias tóxicas que só nos fazem mal, porém, sabemos que existem algumas características, ideias e valores que são nossos e que devemos aceitar.

Analisando o seu EU, ou seja, quem é você quais os limites do que você aceita e do que você rejeita, entendendo esses seus limites e aceitando o que de verdade não se muda se não se quer e se não se investe nisso, podemos partir para pensar no outro. Esse outro precisa estar sincronizado com o seu Eu, partilhando de crenças similares ou mesmo trazendo novos prismas admiráveis por você.

Para não ter guerra nenhum dos dois precisa impor o seu certo ou errado. Optem pela a felicidade e a harmonia conjugal e não necessariamente por quem tem a razão nesse ou naquele assunto.

No início deste capítulo dissemos que não são apenas dois na relação, mas sim eu, ele, as nossas crenças, valores e histórico de vida. Quando acreditamos praticamente nos mesmos valores e ideias de vida, minimizamos muitos conflitos. Vamos exemplificar. Um casal se conhece, ela de família religiosa e rígida, onde o certo e o errado prevaleceram, aprendeu a ser justa, respeitar regras sociais, educada, que prioriza datas comemorativas, meiga, sensível e com necessidade de agradar os outros.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Ele de família desestruturada, aprendeu a se virar com pouca idade, recebeu da vida umas rasteiras que o fez menos sensível, mais prático e às vezes até rústico. O certo e o errado ficaram em segundo plano, o importante era realizar suas necessidades.

Esse casal no início do relacionamento, pela a empolgação, paixão ou até mesmo a vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento. Concede aqui, abre mão ali, até que passado alguns meses, a rotina vem e o eu natural se reestabelece. É como se o EU interior antigo que antes dormia agora acorda com toda força. Começam os atritos, ele quer do jeito dele e sua parceira tenta impor que seja do jeito dela. Frustrações e mágoas começam a acumular, a tristeza invade a relação, a famosa “DR” (discussão de relacionamento) se faz presente diariamente. Até o dia, se é que percebem este dia, que não adianta mais se falarem. A distância cresce, ele reforça a ideia de estar sempre certo, acreditando que ela fala demais, que ela o cobra demais, que ela o critica demais e, isso rebaixa a autoestima da parceira dele. O senso de injustiça, ao menos na percepção da parceira, cresce, assim como suas características naturais de ser grosseiro, prático, insensível. Da mesma forma temos o lado dela, infeliz por não ser entendido, não ser acolhido, não ter seus desejos realizados. Ela assiste filmes de romance o que só faz aumentar a vontade dela de ser surpreendida amorosamente. Espera por datas acreditando que dessa vez ele lembrará, corta cabelo e coloca uma roupa nova na esperança de receber um elogio o qual não vem. Então, ela cobra, briga, chora, deixa aflorar o seu eu interior de sensibilidade, carência, reforçando o que para ela é certo e errado.

Pronto, acabamos de acompanhar um exemplo de relação clássica para os dias de hoje, isso porque foi um relato suscito sem grandes detalhes, nem mencionamos os problemas financeiros onde ela era sensata e equilibrada nas finanças e ele desorganizado, pois, comprava o que tinha vontade. Quanto à educação dos filhos ela era rígida e impunha regras e limites da mesma forma que recebera dos pais. Já ele permitia tudo, podia tudo, dizia ter sentimento de dó em relação aos filhos, já que quando era pequeno não pode desfrutar de nada devido à condição precária que vivera. Na religião da mesma



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

forma, isso tudo para ele era bobagem. Teve que se viver sozinho desde muito novo, sempre dizia que se Deus de verdade existisse não o deixaria passar pelo que passou, era revoltado na área religiosa. Enquanto ela que, desde sempre em sua história de vida frequentou a igreja, não sabia o que era viver sem fé e esperança.

Parágrafo pesado, né? Doloroso só de imaginar a angústia de cada um deles. O que era certo para um era errado para o outro. Crenças, forma de perceber a vida, valores recebidos, história de vida particular, herança familiar. Não tem jeito, isso não se apaga, carregaremos essa marca conosco por toda nossa vida. Mudar o que é nosso já é difícil, imagine tentar mudar o do outro que na grande maioria das vezes se acha certo e não quer mudar por nada. Vive a famosa Síndrome de Poliana (tal como foi sabiamente descrito no capítulo 3 desta obra), com um positivismo excessivo e simplório sobre pessoas, relacionamentos, ideias e etc. Poliana foi conduzida por seu a jogar o jogo do contente, esta brincadeira, consistia em encontrar algo para estar contente em qualquer situação. Esse extremo na realidade não nos ajuda a enfrentar de forma real nossas adversidades. Nem tão ao céu nem tão a terra.

Casais que acreditam na mesma filosofia de vida e vivenciam percepções de mundo similares encontram menos dificuldade na vida a dois. Sim, terão também suas desavenças, em alguns momentos discutirão, porém, as inconformidades serão mais amenas, aceitarão melhor as diferenças. Quando necessitarem fazer uma DR (discutir relacionamento) terão mais energia para mostrar um ao outro o que de fato os incomodam. Nessa hora receberão os conflitos de forma mais branda sem se armar contra o que está sendo discutido. Mágoas, decepções e expectativas são muito menos vivenciadas quando o casal partilha de crenças parecidas.

A análise desse tópico não é tão difícil de ser feita no início de um relacionamento. Basta entrar na relação observando melhor os comportamentos do outro em todos os ambientes que frequentarem, seja na casa dos amigos, bares, restaurantes, nas próprias casas, em uma viagem, nos horários de dormir, acordar, o que come, como trata



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

os outros em especial os membros da família. A dica está na avaliação do outro com terceiros, já que no início da relação como descrevemos acima o casal tem por princípio ser parceiro um com o outro, para mostrar o melhor que tem de si e fazer dormir o EU interior antigo.

A análise do eu ou do outro é rica e dinâmica. Quanto mais aprofundamos, mais gostoso fica. Esse conhecimento não cessa, pelo contrário, cresce e nos prepara para vivermos de forma sadia nossas relações. Outro foco para agora nos aprofundarmos será descrito abaixo ressaltando que já vivemos dentro desta realidade mas talvez não lhe déssemos essa nomenclatura.

Padrão de Personalidade Tipo A e Tipo B

Você já notou como as pessoas são diferentes? Em muitos aspectos notamos essa diferença, porém o ponto central que abordaremos agora será em descrever pessoas que são mais rápidas e aceleradas e outras mais tranquilas e sossegadas.

Então, você se pergunta: Mas, o que isso tem haver com relacionamentos? E nós respondemos: Muito mais do que você imagina.

O tempo de cada um é único e singular. Pessoas comem, dirigem seus carros, tomam banho, conversam, andam... Cada um ao seu modo, no seu tempo, ao seu jeito. Quando esse tempo está fora do compasso do outro, os problemas começam a existir. Dentro de qualquer relação entre pessoas esse descompasso incomoda, agora imagine o mesmo descompasso em uma relação afetiva? Parece brincadeira, mas não é. O tempo de cada um no convívio a dois passa a ser muito mais percebido do que imaginamos. O interessante é que mesmo sendo óbvio, muitos não percebem e explodem acreditando ser por outros motivos e não pelo o fato de o padrão de comportamento ser oposto. Talvez você nunca tenha ouvido falar desses padrões, mesmo sendo pertencente a algum desses dois grupos.

Segundo os médicos cardiologistas Friedman e Rosenman foram os primeiros a identificarem e nomearam esses perfis, depois de 1950,



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

após estudos e pesquisas (FRIEDMAN, ROSENMAN, 1974), conseguiram identificar tipos de personalidade, para um deram nome de comportamento tipo A, o qual se relacionaria à maior propensão para problemas cardíacos, pois vive correndo e com pressa. As pessoas com o perfil comportamental A emitem um conjunto de ações que inclui a agressividade, impaciência, competitividade, ambição, estado de alerta e ritmo de atividade acelerado. Estudos mais recentes (LIPP et al., 1990; Lipp, 2004; KEINAN, TAL, 2005) apontam que os pensamentos da pessoa no padrão Tipo A induzem estresses, muitas vezes, desnecessários.

Em contraposição, esses médicos pesquisadores denominaram comportamento tipo B, que corresponderia ao perfil das pessoas mais calmas e tranquilas. Estas por sua vez possuem características completamente diferentes do outro padrão descrito acima. São pessoas mais detalhistas, lentas, em geral mais gentis e não apresentam comportamentos de pressa.

Colocar esses dois opostos para convívio diário pode acabar em muitos conflitos que poderiam ser evitados. Importante ressaltar que o Tipo B é mais tolerante e consegue respeitar o parceiro na relação mais do que o Tipo A, que por sua vez, se irrita muito com os atrasos e detalhes do Tipo B.

Para simplificar nosso raciocínio descreveremos uma lista de características do padrão tipo A e tipo B. Vale ressaltar que você não precisará concordar com todas as características listadas de cada perfil para denominar-se de um ou outro grupo, apenas reconhecer-se em algumas delas, segue a seguir:



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Personalidade Tipo A	Personalidade Tipo B
1. Mãos e dentes quase sempre tensionados;	1. Postura corporal relaxada;
2. Maneira rápida de andar, falar e/ou comer;	2. Maneira lenta ou moderada de andar, falar e/ou comer;
3. Aperto de mão firme;	3. Aperto de mão gentil;
4. Necessidade de atingir suas metas ainda que elas não estejam bem definidas ou demasiadamente altas;	4. Não apresentam pressa para definir metas e realizá-las;
5. Impulsão acentuada para competir;	5. Evita competições;
6. Executa várias atividades ao mesmo tempo;	6. Executa uma atividade de cada vez e a faz de forma lenta ou moderada;
7. Grande desejo de ser reconhecido;	7. Apresenta desejo de ser reconhecido, mas se não for não apresenta intenso grau de sofrimento;
8. Vontade de crescer;	8. Não apresenta grande vontade de crescer;
9. Ambição acima das realizações;	9. Sem grandes ambições;
10. Incapacidade de relaxar, mesmo nos momentos de folga;	10. Sabe relaxar grande parte das vezes;
11. Insatisfação crônica com as realizações;	11. Despreocupação com suas realizações;
12. Constante preocupação física e mental;	12. Maior possibilidade para relaxamento físico e mental;
13. Tensão na face;	13. Face relaxada e leve;
14. Entonação emotiva e explosiva na forma de falar.	14. Fala lenta e moderada, costuma responder perguntas em detalhes.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Após termos descrito as características de cada tipo, entendemos melhor a importância dos casais serem parecidos em seu padrão de comportamento, ou pelo menos compreender o padrão de cada um.

Certa ocasião um rapaz procurou ajuda terapêutica com queixa conjugal, sem saber a definição de cada perfil, ele conseguiu descrever em detalhes ele como sendo tipo A e sua companheira nas características do tipo B. Dizia ficar muito nervoso com as coisas que ela fazia. Tudo era lento na visão dele. Ela comia devagar, andava de modo tranquilo, nos compromissos sempre se atrasava uns 40 minutos. Não tinha grandes ambições. Ao vivenciar cada uma dessas situações ele sempre experimentava intensos sentimentos de raiva, acreditando que a companheira fazia isso de caso pensado. Acreditava com convicção que ela fazia dessa forma por achá-lo bobo e por isso zombava da cara dele. Este pensamento era tão forte que ele partia para briga, dizia que ele não era otário para ficarem horas esperando, que isso era desrespeito, injusto com ele. Ela não entendia, ficava sensível a acusações, claro que não fazia de propósito, apenas seguia a natureza do padrão tipo B. Mesmo percebendo que isso o incomodava, não conseguia fazer diferente.

O tipo A convivendo com o tipo B, se estressa, fica nervoso, intolerante, irritado. Pela própria natureza do perfil, não aceita perder tempo e com isso sente-se invadido pelo jeito do tipo B. São exigentes consigo mesmos e com os outros, são hostis nos relacionamentos afetivos. Não conseguem respeitar o tempo do perfil oposto, brigam, são grosseiros.

O tipo B por sua vez, ao conviver com o tipo A, consegue respeitar a pressa que o impulsiona, mas não aceita ser desrespeitado, sente-se ofendido, acredita que não compreendido pelo os demais, e fica muito magoado com seus pares opostos por conta das agressões diretas e indiretas que o tipo A oferece. Resultado: se estressam.

Extremos, opostos, diferentes e não iguais. O que fazer? Qual é a melhor saída? Buscar alguém igual ou diferente? São muitos os questionamentos, mas a resposta é clara, o meio termo. Tanto um perfil



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

quanto o outro precisam treinar. A busca do equilíbrio resultaria em um convívio mais ameno, de respeito, admiração e amor.

Lipp (2004) ressalta que ainda existe um terceiro grupo, o perfil AB, também podendo ser chamado de tipo X, corresponde a 10% aproximadamente da população é carregada 50% do tipo A e 50% das características do tipo B, é uma junção dos perfis. Ora é agitado e, ora se comporta tranquilamente. Mistura o melhor de cada extremo que resulta no equilíbrio. Assim, adotarei a convenção de chamar este tipo X por padrão de personalidade tipo AB.

O padrão de personalidade tipo AB é impulsionado a buscar mais objetivos na vida, porém respeita seus limites, é menos detalhista e mais relaxado, ainda que organizado para cumprir horários, faz atividades impactantes ou de risco, ainda que também saiba priorizar seu momento de ficar de pernas para o ar, percebe o lado positivo do A e também do B modelando-se sempre que possível no mais adequado de cada perfil. Trabalha sua autoestima sempre que possível, reforçando suas qualidades e tento convicção que busca dar o seu melhor, mesmo que os resultados não tenham sido tão altos. Tem consciência de seus defeitos e cria caminhos para minimizá-los, um desses caminhos é parar de falar mal de si mesmo e no lugar disso, identificar o que de errado aconteceu para ter um melhor resultado da próxima vez. Não se estressa com situações imaginárias, procura pensar que a execução das tarefas muitas vezes pode ser mais prazerosa do que o resultado final e lembram-se de que ser resulta mais em qualidade para vida do que o simples ter e realizar.

Ao natural tanto um perfil quanto o outro podem trazer consequência negativas não só para a vida conjugal, mas para vida pessoal também. Casais opostos se estressam, magoam e sofrem. Casais iguais apresentam uma tendência de reforçarem como são. No convívio a dois pode parecer melhor o convívio dos iguais. Pelo simples fato de pensarem, sentirem e se comportarem de forma similar, mas isso atrapalharia da vida como um todo, já que ao serem iguais potencializariam suas forças vivendo um prejuízo nas outras áreas da vida.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Evidentemente, o ser humano é mais propenso a se enamorar por uma pessoa com a qual tem afinidades básicas e diferenças complementares. Lowndes (2002) advoga que isto ocorre em virtude de que a semelhança valida às opções que são feitas por toda a vida. E a literatura parece ser coerente, no que se refere à questão das razões da escolha dos parceiros afetivos. Para Branden (1998), a base de um relacionamento está nas semelhanças básicas: “O estímulo de um relacionamento está, e certa forma, nas diferenças complementares. Os dois juntos constituem o contexto no qual nasce o Amor romântico” (p. 111).

Alguns autores, desde a década de 70, têm se perguntado se é a semelhança que gera atração ou se é atração que gera semelhança (RUBIN, 1973). Talvez até exista uma relação mútua de causa e efeito entre semelhança e atração. Assim, pode-se supor que a interação com pessoas semelhantes traz mais reforços para os indivíduos.

Já, quando dois parceiros em potencial veem as diferenças complementares, eles as vêem como algo motivador, desafiador e excitante, evocando, assim, nos seus respectivos parceiros, lembranças positivas. Assim, se por um lado, quanto mais se gosta das pessoas, mais se julga que elas são semelhantes entre si, por outro lado, quanto mais elas são semelhantes entre si, mais se gosta delas. Deve-se ressaltar que nem todas as diferenças existentes entre as pessoas são complementares: algumas chegam a ser até antagônicas.

Partir, como alguns, da premissa que “os opostos se atraem”, além de consistir numa explicação superficial é também reducionista, na medida em que ignora o fato de que a interação entre pessoas com características muito discrepantes, são tão diferentes que entre estas não pode existir nada além de atrito, impaciência e discórdias diversas, principalmente se estas tentam ser íntimas. Desta forma, as diferenças só podem ser complementares e contribuir para o sucesso de um relacionamento se as características de ambos são valorizadas e desejadas. Um exemplo disto, colocado por Branden (1998), é o de que “não se vê um caso amoroso entre alguém que possua uma elevada



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

autoestima e uma pessoa de baixa autoestima, nem entre uma pessoa muito inteligente e outra claramente imbecil” (p. 111).

Deixando de lado as extremidades, parece ficar claro que eu não preciso ser como o outro, bem como ele não precisa ser como eu sou. “Quando duas pessoas se amam, não precisa compartilhar tudo” (MONTREYNAUD, 1994, p 42). Junto ao amor bastam o respeito e a admiração. Pessoas resilientes crescem nas adversidades, tal como também já foi esclarecido no Capítulo 3 dessa obra. Aprendem com as diferenças. São humildes para aceitar quando não fizeram da melhor forma. As relações afetivas são experiências que proporcionam trocas e crescimento. Precisamos abrir mão de nossa verdade absoluta e perceber o outro. Interpretar de forma mais real qual foi a verdadeira intenção daquele comportamento e não simplesmente nos armarmos com convicções interpretativas de um mundinho presumido. Com isso podemos perceber que certas diferenças entre parceiros amorosos são bem vindas e enriquecem a relação, esteja ela já consolidada ou não. O mais claro exemplo fica por conta das diferenças físicas entre homens e mulheres que são ingredientes fundamentais das belezas dos dois gêneros.

As diferenças são tantas em muitos aspectos, porém para esse capítulo foi reservado apenas quatro revelações importantes. Falaremos agora da quarta e última revelação que está relacionada com formas distintas de demonstrações de afeto entre os parceiros. Aprender sobre essas demonstrações permite aos parceiros uma compreensão aprofundada que pode evitar aborrecimentos, cobranças e interpretações negativas entre os pares.

Linguagens do amor

Já falamos de rotina e de monotonia para a vida do casal, crenças e de padrão de comportamento acreditando que são importantes revelações do mundo afetivo. Para incrementar ainda mais esse capítulo falaremos agora de estilo de amor, da forma de se expressar no amor e forma de querer receber esse amor.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Grandes desencontros, dores e frustrações são promovidos pela falta de compreensão da necessidade do (a) nosso (a) parceiro (a) e às vezes das nossas próprias.

Muito comum sofrermos inúmeras vezes sem conseguir definir de forma lógica porque estamos sofrendo e o que realmente queremos dos nossos parceiros. Ignoramos o fato de não sabermos o que queremos, apenas sabemos que queremos. Paralisamo-nos frente aquela dor e esperamos de forma incondicional que o outro descubra o que nem eu mesmo descobri e que após essa incrível descoberta me satisfaça de forma mágica, um famoso conto de fadas.

Para autores como Bettelheim (1995), Coelho (1987), entre outros, as histórias infantis e os contos de fadas são importantes para o desenvolvimento infantil, pois através de uma linguagem de metáforas e de mensagens simbólicas, representam conteúdos inconscientes e possibilitam a resolução de problemas internos, muitas vezes, ligados aos pais. Estimulam a imaginação das crianças e ainda, sugerem soluções para situações difíceis a nível consciente e inconsciente, possibilitando explicações e resoluções para a ansiedade, angústias, temores e desejos. Os contos de fadas cumprem a função de passar para as crianças, e também para os adultos, ensinamentos acerca de conflitos de poder, formação de valores, identificações com objetos bons e maus, certos ou errados, feios e bonitos, heróis e vilões e, se relacionam a dilemas que o ser humano enfrenta durante o seu desenvolvimento emocional. Falam de uma realidade que é, ao mesmo tempo individual e coletiva, dando vazão a experiência de sentimento, impulsos e desejos reprimidos e são capazes de possibilitar segurança e proteção na superação de dificuldades e resolução de conflitos internos, objetivando gradativamente obter o equilíbrio.

Acho que o despertador tocou, precisamos acordar sim acordar para viver melhor, receber e dar mais, de forma prática e diretiva, sem rodeios, sem expectativas surreais. Mais livres e realizados, por nós mesmos. Somos donos das nossas histórias, podemos colori-las de acordo com nossa vontade, basta saber o que queremos adequar essa vontade nos moldes da vida real e com isso já podemos verbalizar para



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

nosso parceiro. Logicamente quando você verbaliza de forma clara e diretiva o que quer para o (a) seu (sua) parceiro (a) e ele já passou com nota média nas revelações acima, ele se empenhará para lhe oferecer o melhor.

Chapman (2006) brilhantemente descreveu em seu livro *As cinco linguagens do amor* o que de fato nos impulsiona nessa vida que é a necessidade de ser amado. Queremos o amor das pessoas de forma geral, quem dera o amor verdadeiro da pessoa que você escolheu como par.

Essa é a chama das nossas vidas, queremos ser amados, reconhecidos e acariciados. Queremos um afeto verdadeiro que combine com nossas necessidades. Gary de forma prática e direta explica cada uma das cinco linguagens do amor, nos fazendo acreditar que todas são importantes, mas assim como os dedos das mãos um chama mais atenção. Queremos todas é claro, porém apenas uma é entendida como necessária e fundamental, onde na ausência dela, todas as demais perdem sua importância.

Um bom exemplo disso é quando estamos com sede de água, queremos apenas água bem geladinha, não adianta oferecer suco, refrigerante ou cerveja, somente à água nos basta.

Ao conhecer ou reconhecer cada uma das cinco linguagens, pediremos que você identifique qual é a forma que deseja ser amado (a) e qual forma que você tem demonstrado o seu amor. Interessante que nem sempre a forma como amamos é a mesma que gostaríamos de ser amados.

O casal que partilha das mesmas crenças e sabe respeitar o padrão definido como A ou B do (a) seu (sua) companheiro (a) estará disposto a aprender a linguagem do (a) parceiro(a) para conseguir senti-lo (a) de forma mais eficiente e preservá-lo (a) vivo (a) mesmo após anos de convívio.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Linguagem do amor: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Segundo Chapman (2006), as palavras de afirmação também conhecidas como elogios, são um poderoso canal de comunicação do amor. É vista com uma linguagem direta e simples, como: Você está linda (o)! Adoro a forma como você se veste! Você me encanta com seu jeito de ser!

É fácil entender o que são elogios, talvez mais difícil seja treinar a verbalização deles, bem como saber ouvi-lo. Em relações afetivas, casais com o tempo de convívio e com o acúmulo de frustrações, aprendem a verbalizar mais as críticas do que os elogios. A comunicação entre os casais frequentemente está bloqueada pelo pessimismo de ambos e isso faz com que os pares estejam sempre preparados para os ataques. Quando os elogios aparecem muitos casais identificam com o fato de estarem querendo alguma coisa e não pela simples verbalização do elogio.

Para os necessitados dessa linguagem, recomendamos o treino do falar e receber os elogios. Certa ocasião, em um congresso, participei de uma dinâmica oferecida pela Profa. Dra. Marilda Lipp em sua conferência sobre o Estresse e o ciclo da vida. Pessoas desconhecidas formavam pares, olhavam-se nos olhos e elogiavam umas as outras. Ou final do elogio precisavam dizer: “Obrigada, eu concordo!” Com os treinos passamos a sentir e internalizar melhor os elogios.

Na relação a dois a comunicação verbal precisa ser gentil, humilde e que encoraje o outro. Isso não quer dizer que você não possa criticar essa pessoa, pode, contudo de forma branda e acolhedora. A expressão verbal para ela é muito importante, toda a vez que o parceiro disser algo de bom ou ruim, precisará de muita atenção nas palavras. Quando a palavra é de incentivo, ela realiza-se e sente-se amada, muitas vezes se basta com o que ouviu. E sentindo-se amada e bem cuidada apresenta um grande desejo de fazer para seu parceiro (a) expressões de afeto também. No caso de ser uma crítica, procure verbalizá-la de forma calma, em um tom de voz ameno. Sem ofensas.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Expressar admiração e amor por meio das palavras para uns é simples, e para outros, nem tanto. Caso seja essa a linguagem do amor do seu parceiro e você não tem muitas habilidades com as palavras, como dissemos acima, treine gradativamente, vá aos poucos, pois logo você estará falando e encantando o seu amor.

Linguagem do amor: TEMPO DE QUALIDADE

Claro que não poderemos grudar em nosso parceiro (a) e passarmos 24 horas do dia ao lado dele (a), e mesmo que pudéssemos, não seria prazeroso, pois, a individualidade dentro das relações afetivas é um ingrediente básico para a saúde da relação. O próprio nome já diz, tempo de qualidade, preservar qualidade no tempo que temos para ficarmos juntos. O que chamamos de qualidade? Chamamos de excelência, adequação as necessidades do outro. Perceber o que o outro prioriza e oferecer em um determinado tempo com dedicação exclusiva. Olhar nos olhos, passear só os dois de mãos dadas, jantar fora e conversar.

Não é raro encontrar casais que fazem tudo isso, mas só de corpo e não de alma. Saem, andam de mãos dadas e jantam em excelentes restaurantes, um olha para o teto e o outro para o chão. Com essa Era da nomofobia (pânico excessivo de ficar longe dos aparelhos celular) é bem comum ver os dois mexendo em seus celulares enquanto esperam por seus pratos de comida. Triste realidade, o tempo pode ser curto, mas a qualidade não poderia faltar principalmente para quem é movido por essa forma de se sentir amado. Sugiro que fiquem perto, sinta o calor de seus corpos, sentem-se lado a lado ou invés de sentarem-se de frente. Curtam a companhia um do outro.

Linguagem do amor: PRESENTES

O presente também pode ser uma das linguagens fundamentais do amor. O pensamento do amor concretizado em presente agrada muitas pessoas. O que hoje é fundamental para nós, foi ensinado no passado através de nossas experiências familiares. A expressão do amor é aprendida. Presentes para algumas famílias é a linguagem mais



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

importante. Um presente é algo que você pode pegar e sentir com as mãos e nos faz interpretar algo como: “Que delícia, ele (a) pensou em mim!”

O presente é um símbolo tangível do amor. A pessoa pode segurar ou guardar no local que mais lhe convier. Pode lembrar-se do amor em todos os momentos que olhar para o objeto recebido.

Quando falamos do amor através do presente, estamos falando de algo simples, que pode ser comprado, achado ou confeccionado. Estamos nos referindo à lembrança, e não aos presentes caros. Uma flor, um bombom, uma carta. É lembrar-se da pessoa como exemplo, em uma viagem trazer para ela a balinha oferecida pela companhia aérea, pois sabe que é o sabor preferido dele (a).

Relacionar-se com alguém que é plugado em presentes não é uma tarefa difícil. Eles priorizam serem lembrados com singelas lembranças. Não adiantará enchê-lo (a) de elogios ou de tempo de qualidade, observe os gostos do (a) parceiro (a) e aos pouco treine surpreendê-lo (a) de forma simples e certa.

Linguagem do amor: ATOS DE SERVIÇO

Fique tranquilo que essa não é a linguagem do trabalho escravo não, você não precisará realizar todos os desejos do seu amor de forma total. Existem os mais específicos e posso garantir que quando feitos de forma espontânea surtem um excelente feito.

Pessoas amam ou se sentem amadas através a realização de alguns atos, agradar realizando coisas que o outro aprecia. Exemplos: Trocar a lâmpada (sem que o outro peça), lavar uma louça, preparar aquele delicioso prato de comida, matar aquela barata nojentinha que invadiu a sua casa, levar o lixo para fora, alimentar o animalzinho de estimação, trocar a água do aquário.

Pode acontecer dessa linguagem não ser interessante para você, mas se ela for para seu cônjuge basta observar o que de fato mais agrada e praticar de forma leve e feliz. A demonstração espontânea é



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

agradável para quem recebe. Não gostamos de cobrar afeto, queremos recebê-lo de forma surpreendente. A linguagem precisa ser dita ou estudada pelos pares, mas depois de descoberta cabe ao parceiro superar-se na demonstração desse amor.

Linguagem do amor: TOQUE FÍSICO

Essa linguagem refere-se a um gesto físico, podendo ele ser erotizado ou não. Um beijo, um cafuné ou um abraço podem ser uma das mais singelas expressões dessa forma de amor. Através desse ato podemos iniciar ou romper uma relação. Podemos ainda experimentar sensações intensas através de um simples toque. É o carinho, é sentir o corpo do outro quentinho, com um cheiro único e singular.

Pessoas que elegem essa linguagem como sendo a mais importante são pessoas sensíveis e sofrem em demasia com a distância física do outro. Passam a avaliar com uma lente de aumento, quantas vezes foram tocadas no dia, se o outro a abraçou ou beijou, se fez questão de sentar juntos em uma reunião de amigos ou sentam-se em extremos opostos.

Inúmeras pesquisas mostram não só na vida a dois o quanto o toque físico de forma geral é importante e transformador. Crianças recém-nascidas que dependem de incubadora para reestabelecem-se de um parto traumático se recuperam mais rapidamente quando estão em contato físico com os pais.

Se essa é a sua linguagem verbalize sem cobranças a (o) seu (sua) parceiro (a), mostre sem críticas, o quanto é importante para você ser acariciado (a). Treine em seu relacionamento tocar e ser tocado. Crie, por exemplo, técnicas de massagens e carinhos especiais e transforme a distância do dia-a-dia em algo mais quente e envolvente.

Com grande prazer acabamos de descrever cada linguagem. Os mais gulosos gostariam de receber todas, todavia reforçaremos o que foi descrito no início dessa quarta revelação, uma das cinco você carrega como necessidade, ou seja, não vive sem. As outras são desejos, quer



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

dizer, se receber é lucro e se não receber não resultará em um cavalo de batalha.

Para uma boa escolha do seu par, o ideal seria viver a mesma linguagem do amor. Porém, não estamos no ideal e sim no real. Por ser o real e na prática nem sempre os pares são similares, cabe ao casal estudar cada linguagem, descobrir a mais importante linguagem do amor para si e para o outro. Depois de descoberto aplica-se um treino maravilhoso. Pois realizar em prol do nosso amor e percebê-lo feliz, passa a ser um pedaço da nossa felicidade também.

Acreditamos que a descoberta dessas três revelações quando avaliadas e validadas na vida pessoal de cada leitor dará direito de passar desse para um outro estágio. São eles: Admiração, respeito e fidelidade.

Admirar o (a) nosso (a) parceiro (a) é enxergar nele (a) comportamentos que você avalia como positivos e desejáveis. Respeito é entender suas necessidades e cumpri-las sem questionar. Fidelidade é desejar apenas essa pessoa, já sabendo que vale a pena cada momento ao seu lado, caso todos os outros estágios anteriormente descritos forem praticados com excelência.

É possível analisar cada revelação e escolher amar, entregar-se de forma integral. Reconhecer em seu parceiro escolhido as crenças, padrão de comportamento e linguagem do amor permite a você desfrutar do sabor doce desse sentimento mágico. E lembre-se mesmo que não seja eterno, se for intenso, já valeu a pena.

Considerações finais

Pode-se compreender melhor, neste capítulo, que relacionamentos amorosos apresentam muitas vantagens, servem para nos fazer crescer, ganhar, rir, sonhar, frustrar para aprender. Não conseguimos desenvolver a tal da receita para felicidade eterna, todavia, percebemos que com a mente aberta juntamente com a busca do autoconhecimento, conseguimos minimizar situações ruins e driblar acontecimentos negativos. A relação a dois serve para vivermos em



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

detalhes o que o dia-a-dia nos oferece como ir ao cinema, andar de mãos dadas, estimular você a criar caminhos para melhorar, sentir-se amparado (a), compreendido (a), ter liberdade de ser você mesmo (a), dormir de conchinha, tomar um bom vinho e viver de forma leve.

Doce ilusão acreditar que precisamos ser iguais ou 100% diferente, o que realmente precisamos é de forma madura entender o que a relação a dois pode nos oferecer. Expectativas exacerbadas só nos trazem despreparo, frustração e dor.

Em pleno crescimento de vários setores da vida, incrível saber que escolas não tenham implementado sem sua grade de horários estudos sobre relacionamento homem/ mulher, isso traria um divisor de águas positivo para os futuros casais. (PEASE, 2000)

Enquanto isso não acontece utilizamos o mergulho interno para possibilitar que entreguemos a nós mesmo o que realmente precisamos e deixamos para o outro a parte que lhe cabe. Longe de acharmos que ele (a) será responsável pela nossa felicidade ou até mesmo a tampa da nossa panela. O outro entra em nossas vidas só para somar algo que deveria estar com saldo positivo.

Nossas crenças a respeito de nós mesmo e dos outros precisam ser constantemente avaliadas, para evitar que ideias tóxicas contaminem a leveza do dia-a-dia. Cabe ao outro ser o que ele é, bom como cabe a você aceitá-lo ou não. A forma de pensar de cada um é exclusiva e singular, ele (a) não mudará por você, mas sim por ele (a) mesmo (a), caso sinta necessidade.

O sucesso das relações não é resultado dos mais inteligentes ou mais bem sucedidos, mas sim dos que tem interesse em transformar a vida a dois em algo agradável, e assim evitar o esmagamento da relação pela rotina.

Rotina e monotonia na vida do casal, bem como, crenças, padrões de comportamento tipo A ou B e linguagens do amor são apenas alguns exemplos que você poderá explorar melhor para desfrutar de uma vida a dois mais saudável. A compreensão de cada revelação



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

deveria apenas abrir mais um portal para aumentar a sua curiosidade e assim crescer para si mesmo e para a vida a dois. Portanto, permita que tal entendimento da importância das revelações acabe por conduzi-los na espiral crescente no relacionamento a dois que tanto queremos viver.

Referências

ADAMS, J.; JONES, W. **Handbook of interpersonal commitment and relationship stability**. New York: Kluwer Academic/Plenum, 1999.

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSÔA, C. V. B. B.; COSTA, C. E. C.; BENVENUTI, M. (Org). **Comportamento em foco**. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental - ABPMC, 2012, v. 1, p. 9-17.

ALMEIDA, T. Viver a rotina. **Família Cristã**, v. 77, p. 24-26, 2011.

ALMEIDA, T. **Quando o amor rima com dor e se transforma em uma patologia**. Site Brasil Medicina.com, São Paulo - SP, 06 maio, 2008a.

ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e do casamento através das eras. **Psicopedagogia Online**, 2008b.

ALMEIDA, T., RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. **Estudos de Psicologia (UFRN)**, v. 13, p. 83-90, 2008.

ARAÚJO, D. R. D. O amor no feminino: ocultamento e/ou revelação? **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2003.

BECK, A. **Para além do amor**. Como os casais podem superar os desentendimentos, resolver conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva. Rio de Janeiro: Record, 1995.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

BETTELHEIM, B. **A psicanálise dos contos de fadas**. 11. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995.

BOLSANELLO, A. **Conselhos: Análises do Comportamento Humano em Psicologia**. Curitiba: ed. Educacional Brasileira, 2000.

BRANDEN, N. **A psicologia do amor: o que é o amor, por que ele nasce, cresce e às vezes morre**. Tradução de Monica Braga. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

CHAPMAN, G. **As cinco linguagens do amor: como expressar um compromisso de amor ao seu cônjuge**. São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

CIFUENTES, R. L. **As crises conjugais**. São Paulo: Editora Quadrante, 2001.

COELHO, N. N. **O Conto de Fadas**. São Paulo: Ática, 1987.

EPSTEIN, M. **Open to desire: Embracing a lust for life**. Nova York: Gotham, 2005.

FELDMAN, C. **Sobre-vivendo à traição**. (Incluindo poemas de Cláudia Myriam Botelho). 4. ed. Belo Horizonte: Crescer, 2005.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FRIEDMAN, M.; ROSENMAN, R. H. **Type A behavior and your heart**. New York: Knopf, 1974.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO, F. M. M. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. RJ: Objetiva, 2001.

JABLONSKI, B. Papéis conjugais: conflito e transição. In: CARNEIRO, T. F. (Org.), **Relação amorosa, casamento, separação e terapia de casal**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia 1996. p.113-123.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você.** In: LIPP, M. E. N. (org). 6.ed. São Paulo: Contexto, 2004.

LOWNDERS, L. **Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você.** 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MONTREYNAUD, F. **O que é amar?:** respostas simples a perguntas não tão simples. São Paulo: Scipione, 1994.

PEASE, A. **Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?:** uma visão científica (e bem humorada) de nossas diferenças. Tradução Neuza M. Simões Capelo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

PERELL, E. **Sexo no Cativeiro.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

RUBIN, Z. **Liking and loving: an invitation to social psychology.** New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973.

LIPP, M. E. N. et al. A relação entre stress, padrão tipo A de comportamento e crenças irracionais/ The relationships between stress, type A behavior and irrational believes. **Psicologia teoria e Pesquisas**, v. 6, n.3, p. 309-23, set-dez. 1990.

KEINN, G.; TAL, S. The effects of Type A behavior and stress on the attribution of causality. **Personality and Individual Differences**, v. 38, p. 403–412, 2005.



Capítulo 12

Sobre o relacionamento não correspondido

Ana Paula Bessegatto

Através do amor, imaginamos uma nova forma de ser. Você me vê como eu nunca me vi. Você esconde minhas imperfeições, e gosto do que você vê. Com você, e por seu intermédio, hei de me tornar o que desejo ser. Hei de me tornar inteiro. Ser escolhido por quem você escolheu é uma das glórias do apaixonamento. Faz a gente se sentir extremamente valorizado. Eu sou importante. Você confirma o que signífico. (Perel, 2007, p. 38).

Comportamentos em relacionamentos amorosos

Você está certo que encontrou o amor da sua vida, aquela pessoa com quem você vai ser feliz para resto da vida, que vai passear de mãos dadas pelos jardins, que vai passar o restante dos seus dias do seu lado, que vai lhe segurar quando cair, a pessoa que ao acordar vai olhar para você todo descabelado, com cara de sono e vai falar “tu és a pessoa mais linda que existe”. Porém, o que você não espera é que todo esse sentimento que você imagina ser o ideal possa não ser recíproco, e que para essa pessoa idealizada você não passa de uma aventura, de algo momentâneo.

Estar apaixonado muitas vezes parece ser um sentimento estranho demais, os pensamentos acabam sempre se voltando para a



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

outra pessoa e você se pega pensando no ser idealizado em momentos banais, como quando você vai escovar os dentes ou ainda no mercado comprando o chocolate preferido da pessoa, escutando alguém contar uma história, tudo parece remeter seu pensamento para a pessoa e até parece que o cheiro da amado fica no ar, a mente começa a vagar pelos traços do rosto e juntamente com esse constante sonho o estômago borbulha, esses sintomas de paixão acontecem mesmo quando seus sentimentos não são correspondidos, tudo acontece é exatamente igual e você fingindo não se importar. Você se importa e esquece que esse amor é como aquele personagem da sua novela preferida, que enriquece o que vê, enche de graça as imagens, provoca emoções, mas não sabe que causa isso em você.

E não falo somente do amor romântico, mas também do amor fraternal onde muitas vezes os filhos não retribuem o amor dos pais, ou vice-versa, do amor entre amigos.

Alguém uma vez me disse que na vida o “não” a gente já tem, e que devemos correr atrás dos ‘sim’s e das oportunidades. No caso de amores não correspondidos não é diferente, precisamos arriscar por uma resposta, principalmente saber lidar com as consequências, e é esse o grande desafio, e o que muitas vezes nos faz sofrer de maneira absurda e descontrolada. Partindo para um ponto de raciocínio feminino e respondendo as perguntas que normalmente são comuns entre mulheres nos dias de hoje, quantas vezes você ouviu a expressão “tenho o dedo podre para escolher os meus relacionamentos”, e partindo desse princípio, podemos também perguntar: mulheres escolhem errado ou são muito exigentes em suas escolhas?

As mulheres estão a cada dia mais independentes, têm seus próprios propósitos e ideais, talvez seja por isso que elas tenham um grau maior de exigência em suas escolhas, inclusive as amorosas, e essa exigência gera, muitas vezes escolhas erradas por idealizar alguém perfeito ao seu lado, e como todos nós sabemos, o perfeito para mim, pode não ser o perfeito para você o que então gera frustrações.



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

Mulheres normalmente não gostam de conquistas fáceis e vão atrás daquilo que elas não têm em suas mãos. Para explicar isso partimos do pressuposto da psicologia comportamental de Burrhus Frederic Skinner pensando nos esquemas de reforçamento denominado por Skinner que são eventos que tornam uma reação mais frequente aumentando a probabilidade de sua ocorrência, tudo que é reforçado tem continuidade momentânea, mas depois de certo tempo acaba por ser saciado. Acredito que isso tenha uma grande ligação com a forma exigente da mulher atual e por que insistem em amores que não são recíprocos.

Existem inúmeras formas de perceber que o amor de uma mulher não está sendo correspondido. Uma delas vem da própria mulher, pois mulheres geralmente nunca falam em público que seu relacionamento amoroso não esta sendo correspondido e sempre tentam desviar o assunto, ou falar algo como “ele não respondeu minha ligação, não vou atrás”. Ela também costuma dizer: “ele não me responde há dias, não me procura há dias, fui atrás e ele ainda não deu sinal”. O homem por sua vez, quando não esta afim de algo sério, ou algo que possa ser correspondido, não liga, não responde mensagens, acha uma forma de ignorar a mulher, fica em silêncio e para a mulher ser ignorada é uma das piores maneiras de não ser correspondida em seus sentimentos.

O silêncio da pessoa pelo qual temos interesse amoroso gera ainda angústia, decepção e a mulher fica com pensamentos e perguntas sem respostas em sua mente, imaginando o que você fez de errado. Esse homem na verdade não está sabendo lidar com seus próprios medos, afinal seria muito mais maduro ter um bom diálogo e deixar claro que suas intenções não são as mesmas que as da mulher. Como já citei sobre o reforçamento de Skinner, se o homem não está reforçando as atitudes da mulher, é por que ele não tem interesse amoroso nessa mulher, da forma correspondente ao sentimento dela.

O que nós esquecemos é outra premissa básica do comportamento do ser humano, o que eu chamo de *Modelo Econômico de Energia*, o qual sempre dirige os comportamentos do ser humano.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Exemplifico: se você pudesse fazer o download de um livro pela internet ao invés de ir a uma livraria, mesmo que esta ficasse a dois quarteirões da sua casa, qual é a alternativa que certamente você iria escolher? Provavelmente seria a primeira opção por ter implicado a mobilização de menos recursos e iria otimizar o seu tempo. O ser humano também poderá aplicar este princípio em suas outras atividades cotidianas: diante de uma alternativa mais fácil, esta é a que provavelmente será escolhida. E o que esse *modus operandi* tem a ver com os relacionamentos amorosos?

Conflitos envolvem um desgaste considerável de energia. O que então seria mais fácil para o ser humano quando do término de um relacionamento, dizer simplesmente eu não gosto mais de você pessoalmente e aguentar as consequências das perguntas da contraparte: ‘desde quando?’ ‘por que?’ e um corolário de outras possibilidades desgastantes, ou enviar essa resposta por SMS ou outra forma de mensagem, ou ainda procrastinar e “enrolar” a pessoa até que ela mesma desista porque o relacionamento não está sendo alimentado e/ou correspondido?

Normalmente os homens usam as mesmas justificativas quando não querem corresponder ao amor de uma mulher. O homem diz não estar em um momento propício para um relacionamento mais sério, que está em uma fase de ‘curtição’, ou ainda a frase clássica “tenho namorada”. Alguns homens tentam achar desculpas para não assumir ou não dar continuidade ao relacionamento, ou muitas vezes, nem o próprio homem sabe o porquê dessa não intenção em não se relacionar com aquela mulher. Então, não seria muito mais fácil aos homens deixarem claros seus propósitos do não envolvimento amoroso? Sim, mas não é o que o homem vai fazer, pois ele opera de acordo com o Modelo Econômico de Energia.

Numa relação os pares esperam sinceridade de seus parceiros e como tal, as mulheres exigem sinceridade dos homens, querem que sejam diretos em suas atitudes, mas muitas vezes quando eles agem dessa forma ficam chateadas, os culpam e exigem maior consideração. Existem mulheres que assim que o homem começa a dar sinais de



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

desinteresse, tentam evitar o estresse e fazem o mesmo, ou seja, ‘desencenam’. Outras mulheres correm atrás de respostas e de justificativas para saber a razão dessa falta de interesse, elas simplesmente não aceitam um ‘não’ como resposta.

Algumas atitudes acabam se tornando inconvenientes e prejudicam tanto a pessoas envolvidas neste desgaste ou até mesmo pessoas de seu círculo de amizades. Ser capaz de lidar bem com contrariedades, com eventos desagradáveis ou frustrantes e mesmo com pessoas deslegantes é essencial para a serenidade e para o bem estar da mente. E Perel (2007), com o propósito de explicar melhor o porquê disto, faz algumas conceituações:

O amor gosta de saber tudo sobre você e que o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que existe entre você e o outro, enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e a familiaridade, o erotismo se embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade, surpresa. Amor tem a ver com ter; desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante. (p. 54).

É natural a busca por alguém que compartilhe momentos felizes em sua vida, que sirva para fundamentar e sustentar alguns pontos do seu dia-a-dia e o amor traz esse desejo de estar ao lado da pessoa amada. Relacionar-se faz parte da essência do ser humano, ser surpreendido por novidades e mistérios faz ainda mais a pessoa exercer o amor e ver o quanto necessário ele é. Já o amor não ser correspondido, gera uma energia negativa, que leva a uma vida sem objetivos e a própria descrença nesse sentimento, fazendo com que normalmente a pessoa que não tem a correspondência desse sentimento saia de seus próprios limites.

E a partir de que ponto podemos perceber que o limite da outra pessoa ou ainda o nosso próprio limite chegou ao fim?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Todos têm seus limites, mais dia, menos dia, eles serão substituídos por outros limites mais abrangentes. Prestar muita atenção ao que acontece com nossos sentimentos é essencial para percebermos quando nossos limites mudam e podem nos sufocar. Não é difícil perceber quando o outro já não suporta as nossas atitudes, porque as atitudes dessa pessoa também irão mudar para conosco e ela demonstrará sua impaciência. Isso poderá trazer sérias consequências aos parceiros, pois a busca de uma justificativa para a falta de interesse do suposto parceiro poderá acarretar resultados extremos, como brigas e até mesmo suicídios, isso se você passar dos seus limites e dos limites do seu parceiro.

Antes de tomarmos certas atitudes precisamos ter noção do que poderá acontecer, precisamos saber como agir caso o que pensamos não dê certo e também o que poderá acontecer caso ocorra como desejamos. Para as mulheres que costumam ser mais ansiosas, pressionar para adquirir uma resposta concreta é muitas vezes a única saída, por sua vez quando a resposta chega, infelizmente nem sempre o senso de urgência feminino consegue o que quer e lidar com uma negação não é nada fácil, mas como já foi dito no texto, depois dessa negação, é importante voltar sua atenção para si mesma, como forma de superação.

Como superar? É possível esquecer o amor antigo vivendo uma nova história de amor? Ou precisamos resolver isso dentro de nós mesmos antes de dar chance a uma nova história?

Diz um ditado que “antes de fazer chá na xícara é preciso lavar o café bebido anteriormente” e acredito que não seja uma questão de esquecer e sim de superar o que passou. Assim como o exemplo da xícara, acredito que nós também somos assim, quando conseguirmos limpar os resquícios em nosso coração de uma história passada, de uma decepção, aí sim você estará pronto (a) para amar novamente, ao contrário pode até ser que você tente esquecer uma decepção com uma nova história, até poderá te ajudar, mas você provavelmente ficará lembrando-se de como era antes, retornando ao passado e acabar magoando quem está do seu lado no momento, então, sugiro que você fique livre, que supere o que passou aproveitando a vida e não



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

obrigatoriamente começando uma nova relação amorosa. E se caso acontecer é por que você já está preparada e com o coração livre, leve e solto(a) para amar.

Estes amores ‘impossíveis’ e não correspondidos nos aprisionam de tal forma que esquecemos e até mesmo deixamos de acreditar que existe uma imensidão de pessoas querendo o mesmo propósito. Acredito que uma dessas pessoas se encaixa perfeitamente com cada um na busca desse sentimento. O amor é algo espontâneo e ninguém tem o direito de obrigar-se a senti-lo por alguém.

Porém, se você acredita que tem alguma possibilidade de relacionar-se com aquela pessoa ou com aquele relacionamento que não corresponde às suas expectativas, você vai continuar se iludindo, sonhando, sofrendo e a cada dia querendo mais essa pessoa. Tudo que parece proibido, nosso cérebro se motiva a lutar e persistir no fato, pois ele não entende como ‘não’ absoluto e daí imaginamos que o indivíduo poderá vir a mudar de ideia e a corresponder o seu sentimento.

Podemos mudar esse pensamento, basta considerarmos alguns princípios, um deles é seduzir sem o outro saber e aprender a nos valorizar. Um dos maiores erros que cometemos é acreditar que a felicidade está em relacionar-se com outro ser humano e não em nós mesmo, isso pode gerar fracassos principalmente no quesito relacionamento.

Vivemos em uma sociedade competitiva, orgulhosa, vaidosa e no caso dos relacionamentos amorosos é vivenciado da mesma maneira, a pessoas não gostam de admitir perdas e aí podemos pensar: Se a pessoa tem orgulho, é vaidosa, porque muitas vezes se deixa chegar a humilhações extremas? Eu lhe respondo meu caro leitor, o único objetivo dessa pessoa é não receber um ‘não’ como resposta. Surge daí a insistência, as humilhações de casos extremos, pois a pessoa que é rejeitada não quer ouvir um não como resposta e essa é a forma mais egocêntrica de ver as coisas, querendo ou não, ela vai se rebaixar mais com o ideal de conseguir com que a pessoa lhe de um voto de confiança e decida dizer sim para talvez o seu ego ficar melhor.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Acredito que o que somos depende de muitos fatores, como o tipo de personalidade dos nossos pais e de como era o relacionamento entre eles. No espaço de liberdade que temos, podemos nos inventar: podemos optar por nos camuflar por trás de uma máscara ou tentarmos ser consistentes. A questão de não conseguir receber um ‘não’ como resposta é algo que a gente aprende. E quem disse que receber um ‘não’, é totalmente ruim? Ele nos ensina a tentarmos de formas diferentes a correr atrás dos ideais e a suprir de outras maneiras nossas necessidades.

Podemos pensar na seguinte questão: E as pessoas que não sabem dizer não? Você prefere que a pessoa esteja ao teu lado por prazer e por querer, gostar de estar ali? Ou quer ‘obrigá-la’ a ficar com você por pena, por culpa? Por que é isso que normalmente as pessoas que não sabem ou não conseguem dizer a palavra ‘não’ sentem. É importante perceber os sinais do outro, como o desinteresse, o não retornar ligações ou mensagens e inúmeros outros fatores que citarei adiante.

Pelos motivos da pessoa em negar-se a receber um não, ela se recusa a sair dessa situação, é persistente e a mente só focaliza nesse pensamento e faz questão de lembrar e ter comportamentos que só levam à pessoa desejada, esquecendo-se que temos outros bilhões de habitantes em nosso planeta, deixando dessa forma o amor próprio de lado. Como essa pessoa poderá atrair essas bilhões de pessoas para perto de ti? É sua autoestima, sua valorização, seus comportamentos reais. De acordo com o livro: “Desvendando os segredos da atração sexual” em 2009 (p. 169), a população mundial era de 6,75 bilhões de pessoas: 50,5 eram homens e 49,5, mulheres. Desse total, 3,8 bilhões estava na faixa dos 18 aos 60 anos de idade. Considerando que 80% dessas pessoas ou vivem nos países mais pobres do mundo ou poderão estar nas cadeias, existem cerca de 380 milhões de pessoas de cada sexo em condições adequadas para estabelecerem um relacionamento amoroso. Estima-se também, que uma em cada 50 pessoas do mesmo sexo tenha uma química perfeita para se unir a alguém do sexo oposto. Em outras palavras, isso significa que há 7,6 milhões de potenciais



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

candidatos a fazer o teu coração bater mais forte, e à primeira vista. E estimando que nesse grupo uma em cada cinco pessoas tenham crenças e valores semelhantes fundamentais aos seus, existem, no mínimo, 1,52 milhões de parceiros perfeitos esperando por você em algum lugar. E se esta estimativa era de 2009, imagine agora, em 2013, onde já ultrapassamos sete bilhões de pessoas no mundo? Só aumentou a quantidade de parceiros disponíveis. Aprenda então a olhar para os lados!

Olhar mais para os lados; fazer coisas boas por si mesma que não envolvam o ex e nem situações pelas quais vocês tenham passado juntos; corte canais de comunicação (redes sociais, telefone); mude o visual, se sinta radiante; saia com os amigos, conheça pessoas novas e tente não ficar contando as suas história com seu ex para as pessoas. E lembre-se da frase de Vinicius de Moraes: “É melhor ser alegre que ser triste”.

O que parece intrigante é que muitas pessoas procuram alguém passando por cima de todos os seus valores e anulam-se para não dar certo. Isto é amor ou cisma? Reza um ditado popular que mulher não gosta da pessoa pela qual ela está apaixonada, ela cisma com ele. Digamos que você quer uma vida mais agitada, de viagens, de festas, de loucuras, acredito que não deva procurar isso em alguém que não sai da barra da saia da mãe, que só pensa em ficar em casa dormindo o dia todo, não pensa em estudos e nem no futuro. Você não pode deixar sua vida para contentar o outro, então seria interessante que a pessoa concordasse em ser incluída nas suas atividades e vice-versa.

O que torna as relações preocupantes é pensar que primeiramente precisamos sofrer para aprender. Com esse pensamento, logicamente não vamos encontrar uma pessoa que tenha propósitos exatamente iguais aos nossos, alguém mais flexível, maduro o suficiente e com pensamentos em conjunto com os nossos. Não acredito que exista uma alma gêmea para cada pessoa, mais acredito sim, que existam pessoas que de alguma forma nos completam, nos entendam e são essas as pessoas que devemos querer ter ao nosso lado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A ideia que temos hoje de amor platônico é a da afeição sem contato físico. Mas o conceito original não é bem esse. A distinção entre corpo e alma que herdamos não existia para os gregos. De acordo com Almeida (2012): “Em outras palavras, os apaixonados se encontram tão embevecidos com o prazer que os encontros iniciais trazem, que por mais que admitam que há diferenças de interesses e de personalidade, não reconhecem a importância desses fatores, que podem ser potencialmente desagregadores no futuro. (p. 14). Complementa Beck (1995) que: “a decepção nos relacionamentos amorosos ocorre pelas expectativas que são criadas dentro do indivíduo, as quais se esperam que o outro corresponda. Então, será que as pessoas modificam a sua personalidade com o passar do tempo ou o que muda são as expectativas e as percepções que temos acerca delas?

Amor platônico é um sofrimento que se torna menor? Amores não correspondidos são como feridas e estas cicatrizam com o passar do tempo, se você perdeu tempo demais com alguém que não estava disposto a ganhar tempo com você, então caia na real, você pode estar enganando a si mesmo, comece ver as coisas como realmente são, e aos poucos aprenda a lidar com os fatos, analise e separe o que você acha que pode lhe fazer bem e fazer mal.

Saiba tirar proveito dos dois lados, do bom e do ruim, por que muitas vezes o que te faz mal também vai te mostrar verdades necessárias. Não finja que nada aconteceu ou que você não viveu isso, tome conta da situação que você esta, e esteja de bem consigo mesmo, dessa forma atrairá coisas boas, descarte o que te deixa pra baixo.

A paixão e o amor são algo que vem inesperadamente, um sentimento que muitos tentam explicar mais ninguém até hoje provou o que é realmente esse sentimento, acredito que não exista amor impossível, e sim relacionamentos impossíveis. Mas, o que tem que ficar claro é que para esse relacionamento acontecer precisa haver o sentimento recíproco.

Ha quem diga que um amor não correspondido é muito pior do que o término de um namoro, pois no término você tentou, arriscou, e



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

se não deu certo é por que teve motivos que causaram a separação. Um amor não correspondido pode ser pior porque a pessoa não experimentou, foi um amor que só ficou no pensamento de uma pessoa, foi uma relação unilateral onde não aconteceram as carícias e toques comuns ao namoro e a pessoa ficará com os sentimentos só para si, sem saber se daria certo a relação se tivesse tentado uma aproximação. Muitas vezes, depois de um relacionamento fracassado a pessoa fica descrente do amor, com medo de não dar certo novamente, da sensação de ter perdido tempo, mas amar não é um jogo fácil, sempre poderá haver muitos riscos, medos. Mas, vale a pena, tanto que muitas vezes desistir deixa de ser a opção mais esperada e o relacionamento anterior nos serve como exemplo para que possamos fazer melhor e não cometer os mesmos erros e mais uma vez a vida torna-se muito mais sentir do que dizer.

Abra seus olhos, ouça com calma, preste atenção sem interromper ou tentar deduzir o que o outro está falando, é difícil, pois naturalmente selecionamos o que queremos ouvir, mas nesse caso precisamos de respostas, então precisamos ouvir com atenção cada palavra dita, respirar fundo na hora de interagir, parar de controlar cada resultado de suas palavras, esquecer-se de tentar de consertar o mundo conforme seus desejos. Saia de sua mente e dê uma chance para as pessoas se relacionarem com uma pessoa de verdade.

Acorde querendo algo novo, querendo sorrisos novos, agradecendo por coisas simples. Acorde com um belo sorriso no rosto seque suas lágrimas, o desejo de todos é ser feliz e essa felicidade deve começar pelas suas atitudes, se você passar os dias e noites chorando, lamentando por alguém que não vê o quanto você é especial, que não dá valor as suas qualidades, muitas vezes é por que nem mesmo você vê isso. Está na hora de acordar e dizer que se ama, acordar com segurança e confiança em si e se algo der errado achar a solução e não parar o tempo por algo que talvez não valha tanto a pena assim.

Às vezes, pensamos em desistir, nos deparamos com conflitos na vida que nos fazem pensar e quando menos esperamos estará do nosso lado alguém para dar sentido a tudo o que está descontrolado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Valorizar-se, é fundamental para o equilíbrio psíquico, amar e ser amado também é.

Com o passar dos dias, e com o amadurecimento certamente aprendemos como lidar com os problemas que ocorrem em nossas vidas, mas isso é algo que só a experiência traz e é importante aprendermos com os erros dos outros, pois é das melhores maneiras de aprender.

Como já dizia nosso querido Oswaldo Montenegro na música ‘Mudar dói, não mudar dói muito’. “Não pense que o mundo acaba ali onde a vista alcança. Quem não ouve a melodia acha maluco quem dança. Se você já me explicou agora muda de assunto. Hoje eu sei que mudar dói, mas não mudar dói muito”.

Decepções acontecem e principalmente não ser correspondência em suas expectativas emocionais. O que causa frustrações, raiva de si próprio e do outro, autoestima baixa, não saber como agir. Isso acontece porque o ser humano procura a sua felicidade no outro, precisamos de alguém que possamos fazer felizes, para nos tornar felizes e esquecemos que temos esse poder em nossas mãos, mas, preferimos inúmeras vezes desistir do amor a amarmos a nós mesmos. Quantos casos de morte, quantos suicídios de pessoas que não souberam ser fazer felizes sem depender do outro.

Detalhes imaginários em meios desconhecidos, entre o coração, cabeça e corpo. Não temos consciência de que plantamos em nossos corações uma imagem falseada, idealizada de uma pessoa e ela a partir disso se torna algo que criamos para nós, o ideal, o que sempre esperamos de uma pessoa para que o relacionamento seja quase perfeito. O amor passa a ser dirigido por uma ideal, por uma causa, uma atividade, em vez de ser por uma pessoa.

E de repente a vida dá voltas e aparecem outras e novas pessoas em nosso caminho. Uma pessoa que poderá te trazer coisas boas e que talvez tenha o mesmo ideal que você, que possa te fazer feliz.



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

É disso que precisamos, mudanças, novas experiências, novas histórias, é preciso dedicar mais tempo a você e as pessoas que estão ao teu lado, é não querer ficar perdendo tempo, esse tempo tão valioso que temos e que é único, pois não sabemos o dia de amanhã. Será que é justo não aproveitar cada dia que temos? O importante é aprender com tudo que vivemos, com os nossos erros com os erros do outro.

E quando encontrar uma pessoa seja claro em falar de seus ideais e se mesmo assim essa pessoa não aceitar receber o amor que você está disposto a dar a ela, saia dessa relação e simplesmente viva e você vivendo de forma intensa certamente aparecerão novos amores, verdadeiros amores, novas paixões, novas aventuras. Mas lembre-se que hoje você não é correspondido, amanhã você pode não querer uma pessoa que esteja apaixonada por você.

E se depois disso tudo os resultados não forem os esperados pelo menos você tentou e terá consciência de que foi claro, transparente e falou suas reais intenções. Se a pessoa não aceitou é ela quem está perdendo, afinal, quem não quer viver uma grande história de amor com você?

E pode haver uma história diferente. Suponhamos que depois de muito ir atrás da pessoa que você considera ideal, aquela que não te correspondia, ela te dá uma chance de tentar provar o sentimento que você tem por ela?

Não importa quantas vezes nosso coração foi partido, não importa quantos desencontros ocorreram, não importa quantas vezes você já esteve aí nessa mesma posição, de espera e de descompasso ansiando por uma reviravolta inesperada do destino e em sua vida, a gente sempre acha que amor é uma questão puramente de tempo, que com o tempo as coisas vão acontecer, esse alguém resolve ficar disposto a mudar sua rotina e acrescentar coisas em nossas vidas.

Aí a gente ajeita o banquinho da vida, coloca bem pertinho de uma janela bem movimentada, que é pra ficar observando a vida acontecendo lá fora e se senta. Senta e observa um milhão de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

possibilidades de felicidade passando pela janela trancada pelo cadeado mais poderoso que existe: o livre arbítrio. E o que antes era uma espera, vira um desespero. Então, antes de se entregar, e se privar pense bem se é isso realmente que você quer, se a pessoa qual você idealizou é mesmo o que você deseja se somente por que você não suporta receber um não é que insistiu tanto nela. Vejamos esse trecho de Platão:

Eis, com efeito, em que consiste o proceder corretamente nos caminhos do amor ou por outro se deixar conduzir: em começar do que aqui é belo e, em vista daquele belo, subir sempre, como que servindo-se de degraus, de um só para dois e de dois para todos os belos corpos, e dos belos corpos para os belos ofícios, e dos ofícios para as belas ciências até que das ciências acabe naquela ciência, que de nada mais é senão daquele próprio belo, e conheça enfim o que em si é belo. Neste ponto da vida, meu caro Sócrates, se é que em outro mais, poderia o homem viver, a contemplar o próprio belo. Se algum dia o vires, não é como ouro ou como roupa que ele te parecerá ser, ou como os belos jovens adolescentes, a cuja vista ficas agora aturdido (...). Que pensamos então que aconteceria, disse ela, se a alguém ocorresse contemplar o próprio belo, nítido, puro, simples, e não repleto de carnes humanas, de cores e outras muitas ninharias mortais, mas o próprio divino belo pudesse ele em sua forma única contemplar? (...) Não consideras, disse ela, que somente então, quando vir o belo com aquilo com que este pode ser visto, ocorrer-lhe-á produzir não sombras de virtude, porque não é em sombra que estará tocando, mas reais virtudes, porque é no real que estará tocando? (Platão 1995, p.87).

Esquecer não tem receita mágica, e não é de um dia para o outro que isso vai acontecer, só o tempo mesmo para curar as feridas. Mas você pode ajudar, se policiando para não ficar o tempo todo



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

remoendo essa história, deixando o que passou para trás. É um exercício e em alguns momentos, você vai ter a impressão que a tristeza nunca vai passar, mas tenha certeza: ela passa.

Costumo dizer que tudo muda daqui a pouco se houver dores, medo e que também haverá esperança e o tempo, que juntamente com atitudes positivas ajudam muito. Estamos em constante mudança, construções, todo o dia é um novo dia, de repente começamos a dar valor a sentimentos que antes nem sabíamos que poderiam existir, como por exemplo, o amor próprio.

Há conceitos que dizem que o amor é uma projeção do amor por nós mesmos e espelhamos isso nas pessoas que tem semelhança a nós. Eu acredito que seja isso mesmo.

Devemos fazer o nosso melhor para viver o momento. Os relacionamentos amorosos são como um elástico. Estende-se, retrai-se e muda de forma constante. É muito incerto. Um dia você está por cima da lua e no próximo desiludido, caído e sem chão.

Fique atento, isso não quer dizer que você deva deixar de acreditar no amor, nas pessoas. Essa história que escutamos que aquele momento não é o momento de se apaixonar é uma grande e sincera hipocrisia dita por quem já sofreu por amor, mas você tendo amor próprio, sendo seguro dos seus passos só vai atrair pessoas que querem isso, pessoas que querem coisas concretas, então, apaixone-se todas as manhãs, apaixone-se pela mesma pessoas, pela pessoa que sente o mesmo por você, apaixone-se por si.

Há dores e elas têm importância, mas também há esperança, tudo pode mudar daqui a pouco. Até isso acontecer e se acontecer pegue a coragem e fale com ela, fale o que teu coração pedir e de a ele tempo necessário, não pare de viver e esteja disposto a amar novamente.

Melhor que escolher o amor é deixar o amor escolher a gente, sem esperar pelo outro, sem esperar pela felicidade, precisamos deixar que ela nos encontre. Senão a vida da gente vira quase um romance,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

mas com o tempo. A nossa vida é cheia de esperas, de vírgulas, de reticências num conto breve que na verdade deveria ser um “felizes para sempre”. Tem sempre uma viagem em um lugar bonito, sempre tem a tal distância, a tal fase da vida em que a regra é curtir sem compromisso, aproveitar curtindo sem esperar nada. Sempre existirão os limites, aquele que te impede e impede o outro de seguir em frente quando o assunto é o amor. Ironicamente ou não, nossas vontades e as do tempo quase nunca coincidem.

Precisamos entender que a gente vê o mundo de um jeito, o tempo vê de outro muitas vezes bem diferente do que esperamos. Não espere muito, simplesmente viva, aprenda com os amores, tanto correspondidos quanto não correspondidos. Não dependa de alguém que não depende de algo que você possa proporcionar a esse alguém.

Meu querido leitor, eu sugiro que você chore, esperneie, desabafe, faça tudo que for possível dentro das condições saudáveis, sem se ferir, sem pensar em coisas banais e sim pensar em uma solução para tirar as frustrações do seu coração e se sentir mais aliviado e melhor. No entanto tome cuidado, não seja autodestrutivo, não tome essas circunstâncias como algo determinado em sua vida.

Pense apenas que é um momento onde você deve aprender, pois nessa vida tudo que acontece tem um porque e nos leva a crer em coisas que não acreditaríamos se não tivesse vivido, permita-se amar novamente e a viver um dia de cada vez.

Muitas vezes de coração partido precisamos de um suporte, da família, dos amigos e pessoas que gostam de você e que certamente estarão do teu lado, então se apoie nisso, se apoie na verdadeira base, que em momento algum irá te deixar cair e o que você sentir será devolvido com o mesmo sentimento. Valorize o importante para o seu crescimento e para repor suas energias.

Não existe nada do lado de fora que pode nos levar à totalidade. Somente nós podemos fazer isso.



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

Sempre tivemos esperando por nós mesmos, buscamos no outro o que queremos em nos, quando desistimos de algo que já nos tenha saturado, não é um fim, é o recomeço de novas experiências, que você não viverá se ainda estiver preso ao que não te completa, ou não quer fazer isso da maneira que você espera.

Não falo do sofrimento como algo bom, mas muitas vezes necessário, na medida em que ainda não conseguimos acreditar no poder transformador do amor. Não digo que é preciso sofrer para alcançar algum tipo de elevação espiritual ou paz interior consigo mesmo, mas também não podemos negar que é através do sofrimento que o homem vem conquistando novos valores. Poderia e pode ser diferente. Ninguém precisa sofrer para ser feliz. Há muitos caminhos que conduzem ao estado de bem-aventurança e só aqueles que conseguem compreender e respeitar a verdadeira dor é que podem se livrar dela.

É preciso viver para conhecer, só vamos nos dar conta que não precisamos da dor depois que a vivermos. Só vai deixar de sofrer quem aprender que o sofrimento não é o único caminho para chegarmos ao crescimento moral do ser. O importante não é você amar alguém e sim ser o amor.

Não tenha medo. O medo atrai coisas indesejáveis e consequências ruins, você acaba deixando de viver uma história linda, por medo, por decepções e frustrações que andam com você e muitas vezes você se priva de aproveitar isso por que está pensando em quem nunca pensou em você, naquela pessoa que você apostou todas as suas fixas e só perdeu a sua própria essência.

Estar apaixonado (a) é viciante, se você já sentiu o coração batendo mais forte, o sorriso no rosto constante quando se lembra de certa pessoa, me desculpem a ousadia, mais se em todo o momento que você está com uma pessoa, mesmo que ainda permaneça com suas frustrações e você insistir em dizer que tem medo, que não é o momento, provavelmente você já esteja afetado pela “droga” da paixão, basta ter coragem para usufruí-la.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

No jogo do amor os pares devem se unir e não se devem ter adversários, o objetivo é fazer gol do mesmo lado da rede, afinal ninguém voa com uma asa só, não é mesmo?

No mundo adulto, é preciso aprender a ser claro e parar de exigir que as pessoas “leiam” você porque te conhecem e deveriam saber tudo a seu respeito. Antes de se lamentar pare e perceba se você está sendo claro com essa pessoa, o que lhe fez pensar que o que você sente, não é o mesmo que a outra pessoa sente? Você tentou conversar com o mesmo? Ou só está aumentando sem nem mesmo ter tentado? Você está esperando que a pessoa adivinhe o seu sentimento?

O mesmo se dá em um relacionamento com os filhos, ou com os pais ou até quando existe um casamento de muitos anos, você nunca vai conhecer a pessoa inteiramente, então se pergunte não tente adivinhar, não tente procurar coisas onde não existe e não fique esperando que a pessoa tenha uma bola de cristal e adivinhe o que você quer no momento.

Lamento, mas se esperar e buscar essa relação telepática com as pessoas sua vida será um mar de alucinações e de desesperança. Seja claro, lembre-se sempre, coloque as cartas na mesa, aí sim, depois de perguntar se realmente a pessoa não quer compartilhar isso com você, diga que não é correspondido e precisa de soluções e novos relacionamentos.

Normalmente digo que o amor não corresponde as nossas expectativas e sim nossas intenções, se tivermos a intenção de amar vamos focar na pessoa e nas suas qualidades, fazendo com que ela se torne o ideal para você naquele momento, mas se isso não ocorrer com a pessoa amada, como nossas expectativas esperam, vêm as decepções que acarretam inúmeros problemas principalmente psicológicos. Amor não correspondido é muito mais sério do que parece ser.

O amor é o que se vive e fica em nossas vidas, no amor platônico isso não acontece e sim é um sentimento que deixa as pessoas presas em outra que você idealizou, perfeita para você no contexto de vida que você está tendo naquele momento.



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

O amor não correspondido pode ser platônico, impossível de acontecer. Por exemplo: conheço uma menina que é extremamente apaixonada por um cantor, ela deixa de sair com as amigas para assistir o show em casa, já presenciou muitos shows ao vivo e seu quarto tem inúmeras figuras e imagens. Até ai acredito que esteja tudo bem, mas ela deixa de conhecer novos homens, se priva de viver e deixa de aproveitar a vida de uma forma real, para viver a fantasia de amar o cantor.

O sofrimento momentâneo pode ser o mesmo de um caso de amor não correspondido digamos mais 'real', mas com o passar dos dias, meses penso que o sofrimento pode ser amenizado, pelo fato de ser totalmente impossível e a pessoa então cai na real e procura viver intensamente a vida como ela é. E esse amor platônico acaba se tornando lembrança de uma fã.

O amor não correspondido significa simbolicamente um sentimento no qual a pessoa transfere e projeta sentimentos complementares ou ambíguos, infelizmente muitas causas de suicídio são relatados pela não correspondência do amor, principalmente para o meio mais afetado, que são os adolescentes.

Sentimento que não é recíproco só se faz belo em palavras, o que é bonito mesmo é você amar e ser amado, desejar e ser desejado. O amor não é singular ele deve ser dual, é como você segurar uma ponta da corda e essa corda estar sendo esticada pela outra ponta com a mesma força, para que nenhum dos lados caia.

O amor nunca poderá ser totalmente entendido por meio de livros e muito menos conseguirá ser ensinado nas escolas ou nos textos de alguém que, como eu, já até tentou descrevê-lo, mas esse tal de amor tem uma complexidade e múltiplos desdobramentos nas pessoas. É como se fosse uma fogueira interna.

Para entendê-lo há somente um jeito, ser atropelado por ele, viver um amor realmente sincero, verdadeiro e recíproco, nos permitindo reinventar a nossa forma de enxergar o mundo. Costumo dizer que esse amor verdadeiro é sempre muito mais do que dizem sobre ele.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O importante agora é se valorizar e entender que por mais que o que você sente não foi correspondido terá ainda muitos amores pela frente. Infelizmente, não é tão fácil fazer como a gente lê, como os outros nos falam, mas é importante abstrair tudo que foi no passado de bom e não fechar os olhos para a realidade.

Dedique um tempo a você, a suas atividades físicas, novas atividades sempre serão bem vindas. Para as mulheres fazer umas comprinhas sempre ajuda bastante, viajar, conhecer novos lugares, faça tudo que você normalmente não faz por falta de tempo, organize seu armário, de fim a projetos iniciais inacabados, para de remoer passado. Já ouviu aquele belo ditado popular? ‘Quem vive de passado é museu’.

Hoje temos as redes sociais, mas não fique todos os dias visitando as páginas dele ou dela, vendo o que ele (a) vai postar e tentando ver se algo é dedicado a você. Nas redes sociais procure somente o que vai te ajudar a esquecer e a seguir adiante, tente viver de uma maneira mais real, saia com os amigos, conheça pessoas novas.

Para não termos esses tipos de decepção é melhor não esperarmos muito da outra pessoa. É necessário conhecer os princípios, os conceitos de vida e a probabilidade de ele estar procurando o mesmo ou algo relativamente parecido com o que você procura, tanto para o momento, quanto para o futuro.

Podemos até não mandarmos no coração, mas devemos equilibrá-lo com o cérebro, pensar antes é sempre bom, para que não ocorram desilusões que acarretem consequências, como um amor não correspondido.

Planejar será mesmo possível? O amor chega tão de repente, tão inesperadamente, não é porque o relacionamento amoroso anterior não durou até hoje, que o próximo não durará, ou ainda, será igual ao anterior. Os dias mudam, as pessoas mudam, atitudes se modificam e a gente cresce.

Certamente a pequenos erros que você cometeu para o SEU bem, provavelmente não irá comete-lós novamente, mas é uma questão



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

de aprendizado, de conhecer-se a si mesmo, tomar nota dos seus limites e do que você pode fazer para viver com outra pessoa. A forma de conquistar é muito importante, desde o primeiro olhar, da jogada de cabelo ou a forma com que você se enturma com o grupo, essa hora é se não a mais importante, o começo dela.

O que tem que ser mudado é a forma de ver as coisas, deixar acontecer de forma mais natural, não se privar de pequenas coisas, ter cuidado com a palavra não e quando ela utiliza-la. Planejar sim, mais não seguir como regra o que foi planejado.

Por que sofrer tanto por alguém que não corresponde ao meu amor? Ouvi muitas vezes essa pergunta e não percebemos que a resposta está na própria pergunta e a pessoa sofre pelo fato de não ser correspondido. Costumo dizer que um amor não correspondido é como a lua solitária e ainda assim irradia o seu brilho e com muitas estrelas ao seu redor.

Primeiramente acredito que para ter um relacionamento duradouro, sério e recíproco você deve ser consciente, livre e pronto. E como saber quando estamos preparados para isso? É simples, quando acontecer saberá. E se antes disso acontecer, você vai sim passar por decepções, por amores não correspondidos ou até mesmo pelos quais você não corresponde, vai adquirir experiências novas, até que uma relação permaneça e seja duradoura.

Proteja o seu coração e deixe somente pessoas que não vão lhe fazer mal entrar nele. E como saber que não vão me fazer mal? As pessoas demonstram isso de alguma maneira, do jeito que elas te tratam, do jeito que olham. Repare e veja o que vale a pena, se o que você procura e deseja para estar do teu lado em um relacionamento, é realmente o que você precisa.

Quantas vezes as pessoas falam “ninguém me entende” e nem se dão conta que talvez elas não estejam sabendo como se expressar. Uma conversa clara sempre ajuda a colocar vírgulas nos lugares certos, não somente quando não temos correspondência no amor, mas em



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

todo e qualquer relacionamento. Uma boa conversa pode resolver tudo, boas palavras e diálogo produtivo é uma questão de conhecer-se a si mesmo e ver se a outra pessoa encaixa no que você procura para sua vida.

Então eu sugiro, procure conversar, entender-se para tentar entender o próximo. A partir disso você começará a se relacionar com fatos concretos e não com ilusões, com fantasias, com imaginações precipitadas, ou seja, com o que causa sofrimentos desnecessários.

Que tipos de planejamentos podem ser feitos para não cometer os mesmos erros na próxima conquista?

Quero que pare de ler por um minuto, feche os olhos e tome nota do que você está pensando agora. Seja honesto consigo mesmo. Amar é muito bom não é? Mais ser amado é ainda melhor, então não perca tanto tempo com esse amor platônico, aproveite seu dia, esteja de bem com a vida e principalmente com o dono dos seus sentimentos, esteja de bem com seu coração e tudo vai começar fluir. Se dê conta o quão especial você pode ser para alguém e do quando você merece isso.

Reciprocidade, palavra com tamanho significado e importância. Não adianta você dar atenção a uma pessoa 24 horas do teu dia, sete dias por semana se não tem nada em troca, se ambos não tiverem a mesma intenção, essa palavra serve tão bem para relacionamentos não correspondidos, bem como para relacionamentos correspondidos, tudo deve ser recíproco e ter o mesmo propósito para dar certo.

Se você parar para pensar essa pessoa muitas vezes nem é tudo o que você pensa ser e talvez não seja o melhor para você, talvez seja essa ambição que o leva a querer e quando tiver, simplesmente vai ver que era ilusão e de certa forma é como quando você quer muito comprar alguma coisa, você compra tem pose e aos poucos vai deixando de lado e vendo que não é tudo que a embalagem falava que era.



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

Se você tomar consciência dos seus sentimentos, só vai faltar mais um pequeno detalhe, que faz tanta diferença, junte a consciência com a atitude, juntando esses dois elementos você fará com que seu ego atraia coisas boas para perto de ti, o que fará você tirar o foco desse amor não correspondido e seguir em frente, pronto para novas histórias de amor.

Um pensamento pertinente que as pessoas têm, é o que a sociedade vai pensar de mim se agir com amor próprio. Mas mal sabem elas que o que é perfeito para elas pode ser o mais errado para mim, mais quem sou eu para julgar isso? Pois é, falta esse pensamento na nossa sociedade, julgar? Certo ou errado? Perfeição? Isso existe?

Pode ser para mim, mas o conceito que tenho do certo ou errado, de perfeito ou não, não é o mesmo que o seu e nem por isso poderia te julgar. Muitos se importam com suas atitudes, mesmo que você não se importe, mas esse 'se importar' deve ser de uma forma justa consigo, para o teu melhor e não por alguém que não sabe o que se passa com teus sentimentos. É uma situação muito dolorosa, para quem vive e para quem sabe o que está acontecendo.

É um vazio que muitas vezes é preenchido pelo simples fato de estar apaixonada, independentemente se isso for correspondido ou não, mais esse sentimento é alimentado e permanece até o ponto da pessoa acordar e ver que tem milhares de pessoas no mundo, só esperando você se desprender de tamanho SENTIMENTO SEM RETORNO.

Vamos imaginar algumas cenas, na qual você tenta superar o amor não correspondido com outras atividades, que irão lhe distrair até o ponto de você não lembrar mais todos os segundos do dia dessa pessoa.

Primeiro passo, sem expectativas precipitadas, esperar demais de alguém ou de alguma coisa sempre tem chances de lhe magoar. Quando o pensamento vier, tente ler um livro, ir ao cinema com amigos, conversar com alguém e sempre evitar falar na pessoa que não lhe corresponde, sair sempre é bom, ir em festas, conhecer pessoas novas,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

novos sorrisos, novos assuntos. Procure não depender somente de outras pessoas para realizar isso, mas com toda certeza fica muito melhor com pessoas que a gente gosta.

Acima de tudo nós temos que nos gostar, nos amar, então faça coisas que descarregaram sua mente, olhe para a lua e para as estrelas, imagine, escreva o que lhe vir à cabeça e se for esse amor a primeira coisa que você pensa em escrever, então o faça.

As melhores histórias vêm de pessoas que já viveram o que escrevem. Saia de casa sem um rumo específico, simplesmente ande, se no caminho encontrar alguém que acha importante, leve-o junto, tome banho de chuva, brinque com as crianças da sua rua, faça coisas que lembrem da sua infância, é sempre bom lembrar quando a nossa única responsabilidade era escovar os dentes depois do café da manhã, do almoço e da jantar, pratique esportes, vá à academia, tente estar consigo mesmo, se isso acontecer, se você se amar e estiver sorrindo sinceramente, com o coração leve, a mente ocupada com coisas boas, o mundo todo irá te respeitar. Faça tudo isso frequentemente, não desista de ser feliz por que alguém não quis fazer parte da sua felicidade. Ser feliz depende unicamente de você e dos seus comportamentos e sentimentos.

Considerações finais

Em pleno século XXI, um relacionamento acaba tornando-se cada vez mais difícil de manter-se estável e é uma tarefa complexa, que exige de ambos muito equilíbrio, diálogo, compreensão para que as conversas não se tornem conflituosas. O amor por mais forte e intenso que seja, nem sempre resiste a mágoas, as decepções e a não correspondência. Tornar um relacionamento mais compreensivo, mais fácil de ser vivido, depende de ambos os companheiros e se a reciprocidade não acontecer tudo se torna complicado.

Para que seus dias não se tornem somente razão desse amor não correspondido, é de extrema importância que você se reedueque, modifique comportamentos, procurar entender seus pensamentos e



Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido

viver de forma constante e de bem consigo mesmo, é importante que você resolva seus conflitos pessoais. Precisamos arriscar por uma resposta, mais principalmente saber lidar com as consequências e é esse o grande desafio de um relacionamento não correspondido.

A renúncia de um amor não correspondido pode evitar inúmeros problemas, as medidas a serem tomadas não são fáceis e nem simples, mas necessárias quando você passa dos seus próprios limites. É importante reconhecer que amores não correspondidos não nos fazem nada bem e se faz necessário supera-los antes de lhe prejudiquem.

Relacionamentos tendem a compensar, completar ou complementar, um momento (bom ou ruim) e não ao contrário. É importante se valorizar e ter cuidado com quem você se relaciona depois de um amor não correspondido, ou seja, não saia por ai se jogando nos braços de qualquer um (a) por estar carente, tente sim conhecer novas pessoas, mas nunca deixe seus princípios de lado.

Amar é um anseio natural de todo ser humano. Não é a solução de todos os problemas, não é o único objetivo da vida, mais é horrível não se sentir amado. Então, AME-SE!

Referências

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSÔA, C. V. B. B; COSTA, C. E.; BENVENUTI, M. (Org). **Comportamento em foco**. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental - ABPMC, v. 1, p. 9-17, 2012.

BECK, A. T. **Para Além do Amor**: Como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1995.

PLATÃO. **O banquete; ou Do amor**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.

PEREL, E. **Sexo no Cativo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.



Capítulo 13

Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

Maria Luiza Lourenço
Thiago de Almeida

O tempo é muito lento para os que esperam
Muito rápido para os que têm medo
Muito longo para os que lamentam
Muito curto para os que festejam
Mas, para os que amam, o tempo é eterno.
(William Shakespeare)

O casamento como uma obrigação

Vivemos hoje num período de declínio no casamento e futuramente das relações amorosas? Alguns especialistas, como Regina Navarro Lins (2012) dizem que as relações amorosas atuais podem estar em franco declínio, pois, “os valores tradicionais de relacionamento não estão dando mais respostas satisfatórias e, com isso, se abre espaço para uma nova forma de viver. Daqui algumas décadas a escolha do objeto amoroso será pelas características de personalidade e não mais pelo gênero homem ou mulher”. Contudo, esta visão não é compartilhada por todos. Muitos especialistas (*e.g.* DEL VECCHIO; ALMEIDA, 2011; ANTUNES; MAYOR; ALMEIDA, 2011; MACÁRIO; SANTOS; ALMEIDA, 2011; DA SILVA; ALMEIDA; LOURENÇO, 2010; MAYOR; ANTUNES; ALMEIDA, 2009; ALMEIDA, 2007; ALMEIDA; ASSUMPÇÃO JUNIOR, 2007; ALMEIDA; OLIVEIRA, 2007; ALMEIDA; MAYOR, 2006;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

RODRIGUES; ALMEIDA, 2008; ALMEIDA; LOURENÇO, 2012; ALMEIDA; MADEIRA, 2011; ALMEIDA, 2004; ALMEIDA; LOURENÇO, 2007; ALMEIDA; LOURENÇO, 2008; ALMEIDA; RODRIGUES; SILVA; 2008) e muitas pessoas em nossa sociedade, ainda acreditam no amor romântico, no amor que atrai e que encanta e que procura no casamento um porto seguro para o bem-estar da relação e isso independente de perfis etários, de condições socioeconômicas, de crenças e de época. Segundo Almeida (2008), “a vivência e a busca pelo amor tendem a perdurar indeterminadamente e não se restringiria a uma fase, ou ainda, a um século.” (p. 1). No entanto, as relações amorosas como vemos hoje, com casamento entre pessoas apaixonadas nem sempre foi assim.

As relações amorosas no decorrer dos tempos

É bem possível que a expressão “quem casa quer casa” tenha sua origem na prática do dote, tão comum nos casamentos brasileiros e de outros países até meados do século XIX. Antigamente, por exemplo, casava-se para perpetuar a fortuna de um dos cônjuges ou aumentar a fortuna, a herança do noivo. Os pais davam suas filhas em casamento para homens muitas vezes estranhos a família, homens que eram bem mais velhos que suas jovens filhas, mas que traziam heranças de família, grandes fortunas. O dote é um costume antigo, mas ainda em vigor em algumas regiões do mundo, que consiste no estabelecimento de uma quantia de bens e dinheiro oferecida a um noivo pela família da noiva, para acertar o casamento entre os dois. Embora bem mais raro, também encontramos culturas onde o noivo entrega à família da noiva ou à própria noiva um dote; um exemplo conhecido deste costume é entre alguns povos muçulmanos e também entre povos da Índia.

Uma mulher que não possuía dotes era preterida pelos noivos na escolha de um casamento. Embora fosse mais comum entre as camadas mais ricas da sociedade, a entrega do dote também era costume entre a população mais pobre, o que muitas vezes colocava a família da noiva em grandes dificuldades financeiras para conseguir quitar as despesas com o casamento e o dote. O dote está intimamente



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

ligado ao casamento por contrato ou arranjado. Outras vezes, além da fortuna recebida pelo dote, os pais casavam suas filhas com filhos de homens poderosos, políticos ou até mesmo com os próprios senhores poderosos, tudo em nome da aliança familiar, da política e da propriedade. Esses casamentos arranjados traziam em si muitas vezes a decepção da moça por casar com um homem que variavelmente nem conhecia. Ao contrário delas, muitos homens normalmente se sentiam desbravadores e poderosos por se casarem com jovens e ingênuas donzelas.

O casamento arranjado é um costume que data entre as primeiras tribos humanas e é um tipo de em que inicia de selar a união não parte dos noivos, e sim de seus pais, ou outra pessoa responsável. Na maioria das vezes, faz-se uso de um (a) profissional, o casamenteiro (a), para encontrar um parceiro ideal. O casamento arranjado é uma prática que persiste até hoje em algumas sociedades, notadamente na Índia e em países de regiões adjacentes.

Diante de tudo isso, na história do cotidiano do Brasil, vimos a dominação da mulher pelo marido, mostrando mulheres infelizes, muitas vezes jovens sonhadoras que esperavam que um belo jovem a tirasse daquele martírio imposto pelos pais e a levassem num cavalo branco rumo ao paraíso. Infelizmente isso não acontecia e as mulheres iam se sujeitando aos seus maridos, tendo seus filhos e aceitando sua condição de esposa de um coronel ou de um político qualquer. Poucas mulheres conseguiam reverter essa situação ou tinham coragem para arrumar um amante e tentar ser feliz, levando uma vida dupla.

Os homens ao contrário, sempre puderam ter suas amantes ou frequentavam os bordéis na busca de satisfação sexual com prostitutas. A eles nunca foi negada a chance de ter uma vida dupla, pelo contrário, sempre foram incentivados a isso, afinal, os homens sempre tiveram que demonstrar “macheza”.

Ilustrando esse tipo de visão machista da relação marido/mulher aqui no Brasil, temos na literatura de Jorge Amado exemplos de como viviam essas famílias no início do século 20. O escritor tratou desse



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

assunto no livro “Gabriela Cravo e Canela”, onde os senhores da cidade, os coronéis, deixavam suas esposas imaculadas em casa e iam a um bordel, chamado Bataclan, em busca de diversão sexual e onde muitas vezes encontravam moças dispostas a serem suas amantes com casa montada, como se dizia na época.

Se voltarmos ainda mais na história da sociedade e dos costumes, veremos que os relacionamentos e o casamento em si, sempre foram motivo de preocupação para as mulheres que eram tratadas de maneira inferior aos homens e que nunca puderam ter vontade própria, nem desejos, porque simplesmente eram obrigadas a se casarem com quem fosse designado pelos pais, pela família ou até um casamenteiro.

É óbvio que muitas mulheres se apaixonavam, tiveram namoros escondidos, paixões avassaladoras, mas, infelizmente os homens por quem se apaixonavam nem sempre eram os escolhidos por seus pais para serem seus parceiros.

Se buscarmos uma história mais recente dos relacionamentos amorosos, chegamos numa época em que se “casava por amor”, as relações eram mais abertas e era possível escolher os parceiros para uma vida toda, como acreditam algumas mulheres.

Nesse período, a sociedade já aceitava que algumas moças escolhessem seus namorados e tivessem um período de namoro com seus futuros maridos e, às vezes, o rapaz nem era o escolhido da família para ser o companheiro de “toda a vida”. Aceitava-se o namoro, mas desde que estivesse dentro dos padrões vigentes na época. Sem intimidades, sempre na companhia de uma irmã/irmão ou de outra pessoa que pudesse acompanhar o casal num passeio, no parque de diversões ou para assistir um filme.

O ato de casar, a cerimônia em si era cheia de pompa e festas e a noiva esperava por esse dia com muita apreensão e curiosidade, pois a maioria das noivas casavam virgens. Esperava-se que o casamento fosse um mar de rosas, um conto de fadas perpétuo, onde o marido provedor iria trabalhar e a mulher ficaria em casa cuidando dos afazeres



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

domésticos e depois dos filhos. Infelizmente, muitas moças logo após o casamento descobriam que a vida conjugal não era bem como elas tinham sonhado. De acordo com Mayor, Pontes e Almeida (2011) “Queiramos ou não admitir, passados os primeiros arrebatamentos dos apaixonados, o tempo passa, a familiaridade com o outro influencia os rumos da relação e ao conviver e conhecer melhor os parceiros escolhidos descobre-se que existem imperfeições nos seres amados.” (p. 105).

Muitas vezes o marido saía do trabalho ao final do expediente e não ia diretamente para casa. Saía para beber e se divertir nas casas noturnas com amigos e mulheres. Muitas esposas percebiam e sofriam, pois descobriam que o príncipe encantado com quem achavam que tinham se casado, tinha se transformado em um sapo nojento e asqueroso, pois não se importava com a esposa e até desdenhava dela.

Muitas mulheres até tempos atrás e infelizmente em alguns lugares até hoje, eram educadas para serem esposas, donas de casa, mães e por isso sempre foi difícil para elas se libertarem dessa educação castradora que tiveram. Muitas vezes sofriam caladas pela frieza e desprezo dos maridos e tinham que suportar os descasos e traições sem poder reclamar para ninguém, por sentirem vergonha da situação ou por acreditarem que tinham que aguentar todo o sofrimento e as traições caladas. Se contassem para os pais, alguma amiga, ou para outras mulheres, muitas vezes recebiam como resposta que a vida de casada era assim mesmo, que os homens eram assim e que eles sempre procuravam mulheres fora de casa porque elas como “santas” esposas “não podiam fazer certas coisas na cama que as mulheres de vida fácil faziam” e que deviam se conformar com aquela vida e aceitar para ter seu marido feliz ao seu lado.

Felizmente, nem todos os casamentos eram ruins. Muitos casamentos sobreviveram a essas crises conjugais, pois houve diálogo e compreensão entre os parceiros. Deduz-se que nesses casos havia amor suficiente para amenizar possíveis rugas entre o casal. Muitos parceiros que vivem juntos há 40, 50 anos ainda se dão bem, se tratam com respeito e conseguem viver até hoje em harmonia e companheirismo.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Encontramos hoje muitos desses casais passeando em parques, frequentando igrejas, participando de grupos da terceira idade. A vivência que tiveram de uma relação duradoura não tirou deles possíveis conflitos no decorrer dos anos de relação conjugal, porém conseguiram sobreviver e hoje desfrutaram do companheirismo adquirido nesses anos de relacionamento.

Muitos casamentos que duram até hoje passaram por situações difíceis, conflituosas em que muitas vezes a palavra separação esteve presente no cotidiano do casal. Nessas relações, principalmente as mulheres eram quem declinavam numa tentativa de separação, seja por traição, violência, desgaste na relação, etc. Eram elas as defensoras do lar, do bem estar da família, tudo em nome do bom relacionamento familiar. Muitas se resignavam com a situação e eram infelizes, mas conservar a família era o que a sociedade preconizava, pois as mulheres tinham que ser antes de tudo mães e esposas exemplares, sem máculas, que se anulavam em função do bem estar de todos.

Nossas avós e mães eram dessa geração de mulheres que colocavam a família em primeiro lugar. Estar sempre junto dos seus maridos, os pilares de uma sociedade e onde o casamento não podia ser dissolvido seja por qualquer motivo e mesmo assim os maridos procuravam fora de casa a companhia de outras mulheres, pois sabiam que suas “santas” esposas estariam a sua espera em qualquer ocasião, mesmo infelizes e muitas vezes destruídas internamente.

A partir das décadas de 60 e 70, mudanças aconteceram na sociedade. Surgiram os hippies, a contracultura, as drogas e outras mudanças importantes na música, na arte, no cotidiano das pessoas. As pessoas ficaram mais livres, mais soltas, mais alegres. Surgiu o amor livre (este termo surgiu de fato no século XIX, onde se defendia a liberdade de relações), onde todo tipo de relação era aceito, sem compromissos com leis, do amor sem culpa, da liberdade sexual, da procura por diversos parceiros(as). Ai apareceu uma nova geração de casais, que ficavam juntos sem se preocupar com o que a sociedade pregava, sem a imposição social de ter um casamento formal. Uma



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

geração que foi também foi a precursora do divórcio, que até então era considerada tabu dentro da sociedade.

A partir desse momento de mudanças sociais, principalmente nas grandes cidades, as mulheres conseguiram também sair do anonimato em que viviam em seus sacrossantos lares e passaram a demonstrar seus sentimentos de forma mais clara, sem subterfúgios perante uma sociedade atônica com tantas mudanças.

O casamento como vemos, na forma tradicional, com cerimônia civil e religiosa nunca deixou de existir, mas na maneira livre e solta dos jovens da época ele se tornou quase que uma cerimônia fechada para poucos. Casais passaram a coabitar numa mesma casa ou comunidade, sem assinarem papeis, sem oficializarem a relação e se por ventura o casamento não desse certo, sabiam que podiam ir a luta na busca de novos parceiros(as) que pudessem satisfazê-los. Amor e sexo conviviam bem juntos, mas ainda era tabu, apesar da grande mudança cultural e social que surgiu nesse período.

Normalmente esse tipo de mudança na sociedade, surgia principalmente nas grandes cidades, nas capitais. Nas pequenas cidades ainda era tabu o amor livre e quem resolvesse viver dessa forma era criticado pelos vizinhos, pela sociedade e principalmente as mulheres eram chamadas de biscates, pessoas “que não prestavam” e eram discriminadas. Embora sendo as mulheres as principais vítimas, muitos homens também sofriam discriminação.

Se uma moça resolvesse sair de sua cidadezinha para trabalhar, estudar na capital, ou numa cidade maior, era conhecida como “a perdida”. Diziam: ela se “perdeu” na cidade grande. Com esse termo queriam dizer que a moça era namorada e não era mais virgem, era promíscua, vagabunda. A sociedade sempre foi cruel com as mulheres e nas pequenas cidades a discriminação sempre foi potencializada, talvez pelo fato que a sociedade patriarcal ainda dominava essas cidades e a família sempre considerada um pilar social.

As famílias então achavam que nunca mais iriam encontrar um marido para a filha que além de falada ela iria ficar solteirona. Por esse



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

motivo, muitas moças se casavam com homens que nem sempre eram os que elas gostavam, mas aquele que estivesse disponível para assumi-las perante a família e a sociedade.

A situação piorava se de fato a moça encontrasse um namorado e engravidasse. Muitos homens não assumiam os filhos e elas eram obrigadas a cuidar da criança, solteiras e sozinhas, pois a família muitas vezes as abandonava ao ostracismo, por vergonha do que os outros iriam falar.

Muitas moças foram obrigadas a se tornarem independentes em situações como essas. Apesar de um período nebuloso, esses fatores também acrescentaram muita na vida dessas mulheres que se tornaram mais fortes, poderosas e souberam mostrar que podiam viver bem e felizes.

O casamento enquanto uma solução (para os pais)

Na maioria das vezes, o fator financeiro foi o principal componente em um casamento arranjado. Sociedades eram firmadas, terras eram doadas, empresas recebiam um novo sócio, dívidas eram perdoadas.

As mulheres dentro da sociedade sempre foram consideradas o sexo frágil, as submissas. Elas deviam obediência primeiramente ao pai e depois ao marido. Muitos anos e lutas foram necessárias para mudar essa visão machista em relação à mulher.

Até meados do século passado em nossa sociedade, era comum os casamentos serem arranjados com filhos de fazendeiros ricos, com filhos de políticos influentes, com jovens e promissores profissionais liberais (como advogados ou médicos), afim de que a família estivesse amparada num futuro próximo. Pensava-se mais nas transações comerciais do que nos sentimentos das filhas.

Se o marido fosse um homem honesto e educado, a moça teria sorte de pelo menos conviver com uma pessoa gentil. Muitos eram velhos senhores ricos, a procura de jovens donzelas para mostrar à



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

sociedade e provar sua virilidade. Outros ainda eram violentos, grosseiros e a mulher era obrigada a aguentar um casamento por obrigação com esses homens.

Muitas mães se solidarizavam com suas filhas, mas como elas também não tinham voz ativa no relacionamento viam muitas vezes, suas filhas repetirem o mesmo caminho delas, num casamento arranjado, infeliz, sem amor e sem opção.

O casamento enquanto uma solução (sobretudo, para as filhas)

Muitas mulheres foram obrigadas a se casarem por seus pais, pela imposição da sociedade ou por motivos financeiros, mas também existiu outra forma de casamento que esteve muito em voga há alguns anos. Consistia na própria escolha da mulher em se casar e sair da casa dos pais.

Tempos atrás, principalmente no interior do país, as famílias eram muitas vezes numerosas e constituídas por muitos filhos. As mulheres estavam fadadas a serem esposas e mães e para não fugir a regra, eram tratadas como parideiras e se fossem boas em reprodução geravam muitos filhos. Algumas famílias chegavam a ter em torno de 10, 20 filhos. Com essa quantidade exagerada de crianças em casa, as mães muitas vezes não davam conta da criação e educação de todas as crianças e às filhas mais velhas cabia ajudar na educação dos irmãos.

Muitas vezes, para fugir dessa obrigação, muitas moças resolviam se casar com um rapaz que nem sempre era a escolha dos pais, mas preferiam assim para não precisarem cuidar dos irmãos.

Outras vezes, as mães, por terem paridos muitos filhos, ficavam com a saúde fragilizada, isso quando não morriam. Aí também cabia as filhas mais velhas tomarem conta dos irmãos mais jovens. Nesse caso, mesmo casando para sair do jugo da família, muitas vezes eram obrigadas a levarem irmãos pequenos para que fossem criados por elas e pelos maridos. Dependendo da idade da criança, alguns eram criados junto com seus próprios filhos.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Outra forma de casamento por própria opção, também muito comum até pouco tempo atrás e infelizmente em algumas localidades e sociedades, em uso até hoje, é o casamento para sair do controle paterno.

Muitas moças eram e são controladas pelos pais de forma rígida. Alguns homens detém um domínio total sobre as filhas por acharem que elas precisam ser vigiadas e controladas. Muitos usam a força como formas de controle e são violentos, achando que fazendo isso podem impedir as filhas de “cair no mau caminho”.

Para fugir desse controle, muitas mulheres também optam pelo casamento com homens que na maioria das vezes não são os seus “príncipes”, mas alguém que pode salvá-las do jugo paterno. Muitas se casam ainda muito jovens, sem pensar muito nas consequências de um casamento sem amor, ou até pode acontecer da moça em questão, achar que encontrou seu par ideal para um relacionamento estável, mas no fundo muitas vezes não passa de uma maneira de sair de casa e ter sua pretensa liberdade.

Dentro de uma sociedade “machista”, mulheres solteiras eram consideradas/chamadas de ‘titias’ a partir de 30 anos aproximadamente. Geralmente a partir dessa idade poucas mulheres se casavam. Os homens podiam se casar em qualquer idade, podiam ficar viúvos e mesmo assim se casavam com juvenzinhas. Poucos eram os homens que se interessavam por mulheres mais velhas. Dentro da sociedade patriarcal a mulher teria que parir vários filhos e uma mulher não tão jovem dificilmente teria o número de filhos pretendidos, além de que as jovens eram consideradas “mais desejadas” pelos homens.

As moças mais velhas, quando tinham a oportunidade de encontrar um marido, dificilmente o rejeitava, mesmo que não o amasse, mas era a oportunidade de sair do “caritó”. Se ficassem solteiras, normalmente seriam as pessoas que ajudariam na educação dos sobrinhos, que cuidavam dos velhos pais e tios. Normalmente se resignavam ao seu destino e não reclamavam, achavam que se a vida assim o quis, elas aceitariam de bom grado.



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

Mulheres na sociedade

A sociedade de modo geral sempre foi preconceituosa e as mulheres sempre foram as principais vítimas, em qualquer período, em qualquer país. Demorou muito para que as mulheres pudessem ser consideradas parte da sociedade predominantemente masculina.

Poucas mulheres tiveram a sorte de conseguir conquistar um espaço dentro da sociedade patriarcal. Sempre consideradas inferiores, eram criadas para serem esposas e mães. Sem ter como manifestar-se contrariamente a família, muitas tiveram uma existência apagada, triste, submetendo-se ao jugo do pai e do marido.

Felizmente, com o passar do tempo, as mulheres conseguiram mostrar que também são inteligentes, que podem trabalhar, pagar as próprias contas, que tem sentimentos, que podem competir em pé de igualdade com os homens e que amam igualmente.

A despeito dessas mudanças, sabemos que em muitos lugares, infelizmente as mulheres continuam vivendo e sofrendo com o preconceito, com a violência e a submissão imposta pelos homens e pela sociedade.

Apesar de todas as adversidades por que passaram muitas mulheres conseguiram superar as mazelas da vida conjugal impostas pela família e pela sociedade e foram precursoras das muitas mudanças em relação ao casamento e na demonstração de seus sentimentos. Se não fossem elas a sofrerem por amor, por traição, por preconceito, as atuais mulheres talvez ainda tivessem que aprender a lidar com todas e emoções e contradições advindas de relacionamentos nem sempre felizes.

Monogamia e traição

A sociedade em geral é monogâmica, excetuando alguns países, alguns povos que ainda aceitam o casamento com mais de um (a) parceiro (a).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Normalmente as pessoas e principalmente as mulheres quando pensam numa relação, pensam num relacionamento serio, pensam em ter um parceiro para toda a vida. As mulheres são por natureza, seres românticos, e por isso tendem a idealizar os relacionamentos. Apaixonam-se facilmente por homens que as façam sentir-se bem, que cuidam delas, que as tratem bem. Muitas vezes, as mulheres nem levam em consideração, diferente de muitos homens, o fator beleza no parceiro, mas sim sua gentileza, educação. O sentimento de amor para com o parceiro ainda predomina. Segundo Oliveira e Almeida (2007):

Quer estejamos ou não procurando um namoro, ou ainda, mesmo que já estejamos em um relacionamento amoroso consolidado, ao contrário do que pode se pensar e segundo o que demonstram as pesquisas acadêmicas, a maior razão para o desejo de se encontrar um parceiro ainda é o sentimento de amor. É claro que a motivação para os relacionamentos afetivos pode ser outra entre os sexos, diferindo de pessoa para pessoa, mas, em geral, pode-se dizer que as pessoas buscam o amor como o sustentáculo para um relacionamento mais duradouro. (p. 3).

Abrindo aqui um parêntese, estamos falando de modo geral, o que vemos normalmente acontecer. Isso não quer dizer que não existem mulheres que gostem se homens cafajestes, durões, malandros e que podem ser felizes com esses parceiros, se souberem lidar com a situação.

Quando as pessoas concebem uma relação conjugal com seus parceiros, pensam numa relação a dois, para perdurar por toda uma vida. Mas, como na vida nada acontece de forma programada, pode acontecer uma reviravolta e um dos parceiros vir a se apaixonar por outra pessoa. Essa situação pode acontecer com qualquer pessoa, em qualquer idade, em qualquer lugar. Segundo a psicanalista Regina Navarro Lins (2010): “O casamento pode ser plenamente satisfatório,



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

do ponto de vista afetivo e sexual, e mesmo assim as pessoas terem relações extraconjugais.

Muitas vezes acontecerá um conflito tão grande de sentimentos e culpa, que a relação com essa nova pessoa poderá não passar de um grande desencontro, uma frustração. Muitas pessoas preferem pensar racionalmente, não deixando que o coração interfira em sua vida.

Mas se a pessoa resolver apostar nessa nova relação? Tudo é muito relativo e vai depender de vários fatores saber se essa relação terá futuro. Como em qualquer relacionamento, ninguém pode prever o futuro e vai depender de cada um, de cada momento, do gostar-se.

Muitas pessoas por não saberem como agir numa situação dessas ou até mesmo por saberem, optam por continuar com o casamento e com a outra pessoa. Levam uma vida dupla por anos se equilibrando entre dois relacionamentos. Algumas pessoas conseguem viver bem assim e não se importam. Mas viver entre dois “mundos” diferentes nem sempre é fácil e requer muita habilidade e jogo de cintura. Infelizmente nem sempre essa situação é bem vista pela sociedade e a pessoa em questão pode não conseguir ser integrada. Segundo Araújo (2003):

Não integrado à vida social como um todo significa situações de vida em que o par amoroso não transita livremente por todos os espaços de vida social dos dois, por algum tipo de constrangimento ou pressão, seja porque os dois são casados e têm relacionamentos extraconjugais, seja porque um dos dois é solteiro e o outro casado, ou ainda, por uma situação estigmatizável qualquer por uma sociedade que impõe sanções ao tipo de relacionamento. (p. 470).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Casamento ainda é um bom negócio? Uma solução para os problemas? Ou é uma escolha consciente e livre de outros ditames que não o amor romântico?

Muita coisa mudou desde os séculos passados ou mesmo em relação há 40, 50 anos, quando uma mulher de 30 anos era vista como solteirona, mas na sociedade atual, infelizmente muitas mulheres ainda continuam sendo estigmatizadas por estarem solteiras, por opção ou por falta de escolha.

Nas décadas de 60, 70 as mulheres conseguiram certa liberdade e passaram a questionar até que ponto o casamento seria a melhor opção para elas, mas ainda era comum ver muitas moças solteiras sentirem-se rejeitadas pela sociedade ou mesmo pela família por não terem casado e muitas resolviam se casar com o primeiro namorado que aparecesse para não ficarem sozinhas e serem tachadas de solteironas.

Atualmente muitas mulheres escolhem não ter um relacionamento sério, como um casamento, por entenderem que podem ser felizes somente com relações passageiras, com namoros. Essa mulher atual trabalha, estuda, viaja e quer ter liberdade para fazer de sua vida o que achar melhor, sem cobranças e pressões. Mas essa mulher também sofre influências da família, da sociedade para casar, ter filhos.

Mesmo com todas as mudanças por que a sociedade passou e passa, ainda está enraizada nas pessoas o tabu “mulher solteira”. Muitos compreendem a opção dessa mulher, mas, outros entendem que as pessoas, seja mulher ou homem, tem que casar, tem que constituir uma família e que não é normal alguém pensar de outra forma. Isso tudo é herança do nosso passado patriarcal que não admitia que uma mulher pudesse fazer tudo o que queria, que pudesse ter a opção de permanecer solteira, que fosse uma pessoa livre.

Muitas mulheres, entretanto, sentem-se cobradas, angustiadas com uma situação em que não conseguem ter um namoro sério, ou mesmo não conseguem namorar. As cobranças das amigas é outro fator importante nessa etapa. Todas as amigas namoram, “ficam” e porque somente ela não namora, não arruma um parceiro? É uma situação



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

angustiante para as mulheres e muitas acabam depressivas, inseguras, com baixa auto estima, entram em desespero e muitas vezes arrumam um parceiro somente para mostrar para as amigas e para a sociedade que ela também pode arrumar alguém para namorar. Mas será que vale a pena manter um relacionamento somente porque a sociedade cobra?

Quando uma mulher diz que está solteira muitas pessoas ainda indagam se é solteira por opção ou porque nunca quiseram casar com ela. Achem estranho que a mulher em pleno século 21 possa estar sozinho e aí perguntam se já namorou, se a opção de não casar foi dela, se ela se sente só e outras coisas mais. Muitas pessoas ainda imaginam que a mulher possa ser homossexual e não quer assumir sua opção sexual perante a família e amigos. Para a sociedade, para as pessoas em geral é difícil acreditar que alguém está solteiro porque simplesmente não aconteceu de encontrar um parceiro para uma relação mais séria ou porque é uma opção dela permanecer só.

Muitas jovens não conseguem admitir estarem sozinhas. Achem que precisam a qualquer custo arrumar um namorado, um “ficante”, alguém para ficar ao seu lado nem que seja para fazer figuração. Normalmente quando saem para baladas, para passeios, viagens com as amigas quase que disputam um rapaz a tapa, porque não concebem passar uma noite um dia sem que alguém se interesse por elas. Mesmo não havendo percepção por parte delas, essa cobrança que elas mesmas fazem, ainda faz parte da herança que a sociedade impõe às mulheres por estarem solteiras, por estarem sozinhas.

O mesmo acontece com as adolescentes que também precisam estar com um garoto, que precisam beijar, precisam “ficar”. Ninguém quer ser BV (Boca Virgem), ninguém quer ser o último da classe a arrumar um namorado(a). A adolescência é um período complicado na vida das meninas, porque sempre acham que estão feias, gordas, que ninguém gosta delas e podem se tornar inseguras em relação aos garotos. É um período de cobranças e dúvidas na vida desses jovens que muitas vezes não acreditam no que dizem as pessoas mais velhas. Um período de incertezas onde o caráter está sendo formado e muitas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

vezes uma opinião dada na hora errada, um conselho mal dado pode trazer sérias consequências na vida desses jovens e também a determinar o que esses jovens serão no futuro.

Casamento como espetáculo

Muitas pessoas ainda se perguntam, será interessante investir numa relação a dois, apesar de todos os problemas que decorrem de um casamento? A união de duas pessoas seja através de um casamento tradicional, de um contrato ou apenas o fato de viverem juntas, numa união formal, ainda atrai a maioria das pessoas em nossa sociedade. Talvez uma parcela pequena da população, não possua o desejo de constituir um relacionamento sério com um (a) parceiro (a). Isso não quer dizer que essas pessoas não queiram ter uma relação amorosa, somente não querem assumir um relação no sentido amplo de um casamento.

A união ou casamento data de muito tempo atrás, embora a maneira como vemos o casamento e a família hoje remonta ao século XVIII (Almeida, 2008) e o casamento não era visto somente por existir duas pessoas apaixonadas que almejavam ficar juntas, mas, muitas vezes, o que se queria na realidade era juntar duas pessoas no sentido financeiro da palavra união, de sociedade comercial. Juntar a minha fortuna com a sua fortuna, mas, claro que quando se falava em dinheiro, as mulheres eram somente parte do negócio entre os pais e o noivo.

Com o passar dos anos a maneira de olhar a relação foi se transformando e as pessoas passaram a encarar a união como algo bom e gratificante. O surgimento do amor romântico foi a ápice de muitos pela busca de uma vida satisfatória e realizada e para muitas pessoas o casamento é desfecho para que essa vida se torne de fato plena e feliz.

Entre altos e baixos o casamento resistiu a muitas mudanças na sociedade. Nunca deixou de ser realizado onde houvesse pessoas apaixonadas e prontas a constituir uma família dentro dos padrões vigentes da época e do lugar.



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

Infelizmente, muitas vezes, o que podemos conceber de uma união é o casamento como espetáculo. Muitas pessoas na realidade querem fazer da pompa de um casamento somente uma maneira de serem aceitas em sociedade. Infelizmente em algumas culturas, o casamento ainda é visto como forma de ascensão social, principalmente para as mulheres que se tornam parte de um grupo, sendo assim respeitadas e consideradas como parte de um todo.

Relacionamento e individualidade

Na atualidade, problemas no casamento ainda existem. Mas muitas coisas mudaram, apesar de vivermos num mundo onde as mulheres ainda fazem parte de uma minoria dentro da sociedade. Hoje as mulheres trabalham, estudam, tem sua liberdade e muitas vezes optam por um casamento mais tardio, quando sua vida social e financeira já está estabilizada. As mulheres normalmente não dependem mais exclusivamente dos homens, embora ainda exista uma parcela da população que ainda seja dependente financeiramente do marido.

No passado, era normal a mulher depender socialmente e financeiramente do marido. Hoje, os homens reconhecem sua realização pessoal, seu êxito profissional, suas qualidades, que a distinguem dele. Com isso é importante que seja dito que respeitar a individualidade de cada um dos parceiros é fator primordial para um casamento feliz.

Nos relacionamentos, amor e respeito, constituem uma base sólida na união, são dois fatores importantes para uma boa relação a dois. Não devemos esquecer que deve haver respeito pela individualidade de cada um dos parceiros, afinal todos procuram vivenciar um casamento onde os parceiros possam estar bem, que tenham qualidade de vida e possam manter essa individualidade que é uma das chaves para que o relacionamento amoroso possa dar certo.

Leal (2010, citado por SANTOS, 2010) acredita ser necessário “encontrar a distância ideal entre a proximidade e o distanciamento nos relacionamentos para que nem os espaços individuais, nem os espaços conjugais sejam desvalorizados e para que não haja a dissolução do relacionamento.” (p.13).



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O amor continua sendo lindo, mas é cada vez mais raro abrir mão do que se gosta em nome dele. Os casais começam a descobrir que respeitar de verdade gostos pessoais, manias, idiossincrasias – a tal singularidade – é cada vez mais uma peça importante no mecanismo que faz o casamento realmente funcionar.

Quando as pessoas se encaminham para um relacionamento, a mulher espera que o parceiro supra todas as suas carências. Porém, é preciso lembrar que o homem tem essas mesmas expectativas. Esses anseios, quando não tratados com diálogos e doses de cooperação, podem trazer resultados frustrantes. Há de se evidenciar que os casais mais felizes não são os mais inteligentes, mas sim aqueles que sabem conviver com as diferenças e eliminar, por meio da convivência e da conversa, os pontos negativos da relação.

Viver junto, relacionar-se com um parceiro é um grande desafio, afinal o ser humano não nasceu para viver só, mas muitas vezes as pessoas não se aprofundam uma na outra. Fraquezas, desafios sempre vão aparecer. É necessário que se respeite a individualidade de cada um para haja equilíbrio no casamento. Quando não existe respeito entre o casal, o relacionamento tende a cair numa rotina, que pode se transformar numa futura separação.

Os relacionamentos e a internet

Por natureza somos seres gregários e sempre procuramos ir ao encontro do outro buscando nos completar, nos unir ao outro, principalmente se estamos apaixonados (SOUZA; SANTOS; ALMEIDA, 2009). Entretanto, nem sempre essa união será concretizada ou será uma união duradoura, por vários fatores que fazem uma relação nem sempre dar certo, por mais apaixonados que os parceiros estejam.

Atualmente vivemos um período onde as relações estão fluidas. O individualismo, as novas tecnologias, a facilidade para conhecer pessoas tornam as relações menos estáveis.

Existe uma facilidade para conhecer o outro, para casar e descasar. As pessoas se unem a (o) um (a) parceiro (a) já sabendo que



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

se a união não der certo não será necessário conviver com alguém que não se ama mais. O amor de certa forma está banalizado. Ama-se muito facilmente, mas esquece-se também muito facilmente.

Segundo Almeida (2008), “A internet modificou dramaticamente o domínio do romântico e, possivelmente, esse processo irá se acelerar no futuro. Tais alterações mudarão inevitavelmente as formas sociais atuais, como o casamento, a coabitação, as práticas românticas correntes relacionadas à sedução, sexo casual, namoros e a noção de exclusividade romântica.” (p.15).

As redes sociais trouxeram um avanço na vida tecnológica e social da população, mas até que ponto isso pode ser saudável para as pessoas que tencionam estabelecer um vínculo romântico com alguém? Todos se conectam e se conhecem virtualmente. Encontros são marcados via internet, namoros são efetuados via internet, sexo é feito via internet. Vivemos num período tão virtual que muitos relacionamentos estão fadados ao fracasso.

Apesar de muitas relações serem exclusivamente via rede, muitas pessoas ainda preferem o método antigo de convivência. Mas, infelizmente essas pessoas também não estarão a salvo da rede e suas teias.

Muitas pessoas se iludem no ambiente virtual, imaginado que estão seguros das violências e decepções amorosas. Todos se amam nas redes sociais. Parece que nesse mundo virtual estão a salvo de decepções, mas infelizmente nada disso também é real no mundo não virtual.

Nem tudo que está na internet é verdadeiro. Muitas pessoas se escondem sob falsos nomes e perfis. As pessoas não se conhecem de fato e isso facilita a comunicação. De acordo com Guedes e Assunção (2006), “Pelo anonimato, a relação interpessoal que se estrutura tende a ser mais livre e impessoal.” (p. 415). E essa facilidade em conhecer pessoas acaba por levar muitos indivíduos a trair virtualmente seus pares. Muitos casais se separam por conta de traições na rede. E a sociedade se pergunta até que ponto a traição nas redes pode ser considerada real?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Num ambiente virtual, existe a facilidade de se esconder e com isso muitas pessoas não acreditam estar traindo seu parceiro, pois se o relacionamento é somente on-line, se não existe contato físico acreditam não haver traição.

Alguns autores creditam essa procura por parceiros na internet a solidão. Deziderio (2007), diz que, “os sujeitos se relacionam, à medida que permanecem impermeabilizados: a solidão é ressaltada. Tão integrados e, ao mesmo tempo, tão distantes, é nessa contradição que as relações na contemporaneidade encontram o seu fundamento”. (p. 27).

Dez dicas que podem ser usadas para ter um relacionamento saudável com seu (sua) parceiro (a)

1. Tenha certeza de que quer realmente estar ao lado dessa pessoa por toda uma vida - Nem sempre isso é fácil de decifrar, afinal ninguém tem bola de cristal, mas algumas atitudes fazem com que você saiba quem é a pessoa que está ao seu lado.
2. Não seja individualista, afinal, vocês serão dois num casamento – Saiba ouvir o outro, assim como a pessoa também tem que te ouvir. Não tenha sempre razão em tudo, isso pode te afastar do (a) seu (sua) parceiro (a) e ninguém é unanimidade sempre.
3. Mas não perca sua individualidade – Afinal, sua vida e sua personalidade é só sua. Você já existia antes da relação, assim como sua profissão, sua família, seus amigos. Não dependa de seu (sua) parceiro (a).
4. Seja você mesmo (a) – Não tente imitar a mãe/pai dele(a), a antiga parceria ou alguma amigo (a). Afinal, vocês resolveram construir um relacionamento sério juntos e não cabem os outros nessa relação.
5. Tenha bom humor – Tem dias que acordamos mal humorados, afinal, ninguém é perfeito, mas não faça com



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

que esse sentimento esteja diariamente em sua vida. Bom humor relaxa, e faz bem para a relação.

6. Seja honesto em seu relacionamento – Saibam manter o diálogo para cuidar da relação. Se vocês resolveram estar juntos é porque querem compartilhar suas alegrias e tristezas.
7. Fuja da rotina. – Não deixe que a rotina se apodere de vocês. Saíam, façam passeios, viagens, assistam filmes. Saiam para jantar ou façam um jantar diferente em casa. Se deem presentes.
8. Se respeitem – Respeito faz bem para qualquer pessoa em qualquer relação e não é porque você e seu (sua) parceiro(a) estão juntos que devem se desrespeitar.
9. Faça sexo- A sexualidade faz parte da natureza humana e um casal não pode e não deve deixar o sexo cair na rotina do dia a dia. Reinventem-se. Se curtam.
10. E por fim o mais importante: Amem-se. Vocês resolveram estar juntos porque descobriram que se amavam. Então não deixem que o sentimento acabe. Estejam sempre com a chama do amor acesa.

Considerações finais

O casamento como uma das maiores instituições sociais provavelmente nunca deixará de existir. Mudanças sempre irão acontecer, mas por maiores que sejam o casamento continuará sendo um dos espetáculos sociais dos mais procurados.

As pessoas por mais diferentes que sejam umas das outras, sempre procuram relacionar-se, buscam sempre um parceiro para não se sentirem sós, para que possam cuidar, amar, mesmo que as relações sejam conturbadas, estarão sempre a procura de seu par “perfeito”. Leal (2010, citado por SANTOS, 2010), quando fala dos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

relacionamentos “afirma que por mais confortáveis, necessários e prazerosos que sejam causam certo desconforto” (p.3).

O ser humano, na maioria das vezes, não quer ficar só, e sua procura pelo par ideal muitas vezes o leva a encontrar vários parceiros pela vida, sempre achando que encontrou o que buscava. O importante é o respeito a individualidade e as singularidades de cada um.

As mulheres conseguiram sair dos jugos familiar e patriarcal em que eram submetidas e atualmente tem liberdade de escolha de seus pares, mas em muitos lugares do mundo e mesmo no ocidente continuam sendo cobradas pelo fato de não se casarem.

Talvez ainda demore para sociedade perceber que o casamento para as mulheres deixou de ser uma opção ou uma obrigação, pois a maioria delas não depende financeiramente, emocionalmente ou psicologicamente do homem. O importante é o amor e o respeito que os parceiros conseguem ter dentro do casamento, mantendo um equilíbrio emocional e observando que mais importante que dormir juntos é acordar juntos.

Referências

ALMEIDA, T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. **Revista de Psicologia** (Fortaleza), v. 22, p. 15-22, 2004.

ALMEIDA, T. **O percurso do amor romântico e do casamento através das eras**. 2008. <http://www.thiagodealmeida.com.br/site/files/pdf/artigo3.pdf>

ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e seus desdobramentos através das eras: ontem, hoje e será que para sempre? In: ENCONTRO REGIONAL DE HISTÓRIA SOCIAL E CULTURAL, 1., 2007, Recife - PE. **Anais Eletrônicos...** Recife - PE, 2007.

ALMEIDA, T.; ASSUMPCÃO JR, F. B. O amor e o Transtorno de Asperger. In: JORNADA APOIAR: Saúde Mental nos Ciclos da Vida, 5., 2007, São Paulo - SP: **Anais...** São Paulo, IPUSP, 2007. p. 118-126.



Capítulo 13 - Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. RBCEH. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 5, p. 130-140, 2008.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** (UnATI. Impresso), v. 10, p. 101-113, 2007.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Infidelidade amorosa e seus desdobramentos: uma análise sob a perspectiva da tríplice contigência skinneriana. In: JORNADA DE ANÁLISE DO COMPORTAMENTO, 11., 2012, São Carlos. **Anais...** São Carlos, UFSCar, 2012.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera: inspirações à realização afetiva**. São Paulo - SP: Letras do Brasil, 2011.

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

ALMEIDA, T.; OLIVEIRA, H. C. Importância e a banalização do amor no cotidiano. In: JORNADA APOIAR: Saúde Mental nos Ciclos da Vida, 5, 2007, São Paulo - SP. **Anais...** São Paulo, IPUSP, 2007.

5, ANAIS da V Jornada APOIAR: Saúde Mental nos ciclos da vida. São Paulo, IPUSP, 2007.

ALMEIDA, T.; RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. **Estudos de Psicologia (UFRN)**, v. 13, p. 83, 2008.

ANTUNES, E. S. D. C.; MAYOR, A. S.; ALMEIDA, T. Amor, sexualidade e envelhecimento: como essas vivências podem se relacionar? In: JORNADA APOIAR: Violência Doméstica e Trabalho Em Rede Compartilhando Experiências: Brasil, Argentina Chile e Portugal, 9, 2011. **Anais...**, São Paulo - SP: IPUSP, p. 474-474.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

ARAÚJO, D. R. D. . O amor no feminino: ocultamento e/ou revelação? **Estudos de Psicologia (Natal)**, v.8, n.3, Sep./Dec. 2003.

DA SILVA, J. A.; ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L.. A homofobia no ambiente de trabalho. In: JORNADA APOIAR: Promoção De Vida E Vulnerabilidade Social Na América Latina: Reflexões E Propostas, 8, 2010. **Anais...** São Paulo - SP: IP/USP, 2010. p. 417-428.

DEL VECCHIO, T. C.; ALMEIDA, T. Adolescência e relações amorosas: um estudo sobre o desenvolvimento emocional juvenil e o fenômeno do ficar com . In: JORNADA APOIAR: Violência Doméstica e Trabalho Em Rede Compartilhando Experiências: Brasil, Argentina Chile e Portugal, 9, 2011. **Anais...**, São Paulo - SP: IPUSP, 2011. p. 475-475.

DEZIDERIO, H. R. As **relações amorosas pelos “chats” da Internet: a solidão na contemporaneidade**. 2007. Dissertação (Mestrado). Psicologia Social. São Paulo, PUC, 2007.

GUEDES, D.; ASSUNÇÃO, L.. Relações amorosas na contemporaneidade e indícios do colapso do amor romântico (solidão cibernética?). **Revista Mal-Estar e Subjetividade**. v.6, n.2, set., 2006.

LINS, R. N. **Ter parceiros pode se tornar coisa do passado**. UOL Mulher Comportamento, 2010. Disponível em: <http://mulher.uol.com.br/comportamento/noticias/redacao/2010/11/23/ter-parceiro-unico-pode-se-tornar-coisa-do-passado-diz-psicanalista.htm>

LINS, R. N.. A **sociedade caminha para relações amorosas múltiplas**. 2012. Disponível em: <http://www.sul21.com.br/jornal/2012/02/a-sociedade-caminha-para-relacoes-amorosas-multiplas-diz-psicanalista/>. Acesso em 02/03/2013.



Capítulo 14

Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Rafael Diniz de Lima
Thiago de Almeida

“João amava Teresa que amava Raimundo
que amava Maria que amava Joaquim que amava Lili
que não amava ninguém.
João foi para os Estados Unidos, Teresa para o convento,
Raimundo morreu de desastre, Maria ficou para tia,
Joaquim suicidou-se e Lili casou com J. Pinto Fernandes
que não tinha entrado na história.”
(QUADRILHA - Carlos Drummond de Andrade)

Soaria clichê dizermos que estamos passando por um momento onde as relações amorosas tomam múltiplas formas? Como exemplos dessas novas dinâmicas afetivas podemos citar o ficar e a prática do swing dentre outras possibilidades.

Se lhes perguntássemos o que o termo poliamor significaria para você será que você estaria preparado para responder corretamente? Talvez você relacionasse esse termo com poligamia, prática adotada em várias culturas, como exemplo dos países muçulmanos. Faz-se necessário lembrar que existem duas vertentes dentro da poligamia. A poliginia que é a mais frequente de todas as expressões poligâmicas, que é quando o homem pode se casar simultaneamente com várias mulheres, tal qual um sultão em seu harém. E a poliandria seria a situação na qual uma mulher se casa simultaneamente com vários homens. No Atlas Murdock, no qual são localizadas no mapa-múndi



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

as várias formas de “casamento” nas culturas: poligamia, monogamia, casamentos arranjados, iniciação sexual pela mãe etc. Foram listadas cerca de 1200 sociedades, das quais, 800 privilegiam a poligamia (apenas sete culturas seguem a poliandria).

Você também poderia nos dizer que o poliamor é um amor múltiplo, e se aproximaria muito da resposta que esperamos de você.

Você já considerou a possibilidade de nos apaixonarmos por várias pessoas e termos vários relacionamentos ao mesmo tempo? Seria ético para você não ter apenas um (a) parceiro (a)? Será que em nosso íntimo nunca tivemos a curiosidade de experiências amorosas simultâneas, e de não se ater única e exclusivamente apenas a um relacionamento amoroso? Será o ser humano um ser realmente monogâmico ou talhado para relacionamentos duradouros? Para algumas pessoas, flertar com esses pensamentos pode gerar um sentimento de culpa, fazê-las se sentirem infiéis, contudo, esse é o cotidiano de algumas pessoas que se intitulam poliamoristas e que vivenciam as bases de um amor, conhecido como ‘poliamor’ que tem como preceitos a liberdade de amar e de vivenciar a dinâmica afetivo-sexual de forma livre.

Etimologicamente, a palavra poliamor resulta da aglutinação do termo grego “Poli” com o termo amor, e tem o sentido de múltiplas relações, muitos amores, simultaneamente vividos em relação a um relacionamento que já foi estabelecido. Segundo Weitzaman; Davidson Jr (2010) o poliamor é um modo alternativo de relação onde os indivíduos têm o direito de ter mais que um relacionamento amoroso, existindo o consentimento de tal fato entre ambas as partes. Então, essa modalidade de relacionamento abre campo para que homens e mulheres passem a vivenciar uma maior liberdade no que diz respeito à monogamia tão pregada em nossa cultura ocidental contemporânea. Segundo Pilão, Goldenberg (2012) que traz uma definição do site denominado “Poliamor Brasil” essa prática seria uma recusa a monogamia como princípio fundamental e a necessidade de formar parcerias simultâneas, o que possibilita aos seus adeptos, experiências de vários amores de forma profunda e duradoura.



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Para Almeida e Vanni (2013) o poliamor tem sua origem na nossa capacidade de sentirmos afeto, atração sexual e atração romântica por várias pessoas. Aqueles que permitem que esta capacidade seja expressa por meio dos seus comportamentos acabam desenvolvendo vários tipos de relacionamentos, com vários parceiros. Outros termos já foram usados para descrever este tipo de relacionamento: “relacionamento aberto”, “amizade colorida”, “amizade com benefícios”, “amizade com privilégios”. Estes autores ainda apontam que para o poliamorista:

- Não existe idealização do parceiro: um poliamorista não aceita a ideia de que o parceiro possa completá-la de todas as maneiras e nem mesmo a ilusão de que os dois vão se transformarem numa só pessoa. Por isso não exige exclusividade nas relações;
- O poliamor pressupõe honestidade: os poliamoristas argumentam que não se trata de procurar obsessivamente novas relações pelo fato de ter essa possibilidade sempre em aberto, mas sim de viver naturalmente tendo essa liberdade em mente. Para quem é poliamorista, esta prática pressupõe uma total honestidade dentro da relação. Não se trata de enganar nem magoar ninguém. Tem como princípio que todas as pessoas envolvidas estão a par da situação e se sentem confortáveis com ela;
- O poliamor vai além da relação sexual: A ideia principal do poliamor é admitir uma variedade de sentimentos que se desenvolvem em relação a várias pessoas, e que vão além da mera relação sexual. Para os poliamoristas o sexo é visto apenas como complemento secundário e o relacionamento amoroso como o fator primordial para que a pessoa se sinta muito mais feliz e completa;
- Poliamor é diferente de poligamia: poligamia é o casamento de uma pessoa com várias outras simultaneamente. Poliamor é você amar e ser amado por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- O poliamor requer controle do ciúme: para os poliamoristas, o amor não precisa ser monopolizado na monogamia. É um exercício diário para aprender a lidar com o ciúme e saber dividir o relacionamento com várias pessoas ao mesmo tempo. Realmente não existe traição quando ambas as partes estão de acordo;
- Poliamoristas prezam pela lealdade da relação. É uma questão de transparência, sinceridade e de expor a situação. Não tem relação com fidelidade. Ser leal e ser fiel são comportamentos bem diferentes;
- No poliamor não existe o conceito de traição: traição, na opinião dos praticantes do poliamor, é sinônimo de posse, e amor verdadeiro não requer possessividade e sim liberdade. O fato de o parceiro vir a se sentir atraído ou até mesmo amar outra pessoa não significa que esteja deixando de amar seu primeiro companheiro e sim que encontrou em outra pessoa outra característica que lhe agrada e que o complementa.

Dentro do universo poliamoroso podem existir práticas como o “casamento em grupo” e o “relacionamento em grupo” onde é normal a troca de parceiros amorosos, onde todos se relacionam com todos. Você logo poderia pensar que uma pessoa poliamorista por manter relacionamentos simultâneos, estaria agindo de má fé, já que a exclusividade amorosa do (a) parceiro (a) com a qual se relaciona não estaria sendo respeitada. Engana-se quem pensa assim, pois o poliamor acontece de forma consentida e o diálogo aberto é uma das chaves da vivência dessa dinâmica.

Embora, por questões culturais óbvias, esse assunto encontre-se fora da pauta da maioria dos casais, o poliamor não é algo recente e nem está em compasso com o que se entende por promiscuidade. O poliamor existe como movimento organizado nos Estados Unidos há mais de 20 anos. Em novembro de 2005 foi realizada a Primeira Conferência Internacional sobre Poliamor em Hamburgo, Alemanha.



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Praticantes do poliamor trazem consigo discursos como a liberdade de amar, e se é possível amarmos pai e mãe de formas iguais, por que não ser possível amarmos romanticamente vários parceiros. A monogamia para os poliamoristas seria uma prisão a qual a sociedade teria que se libertar e praticar a forma evoluída do amor, ou seja, o que intitulam poliamor.

Segundo Weitzaman; Davidson Jr. (2010) dentro do poliamor existe as seguintes formas típicas.

- **Primário-plus:** é quando um casal que esteja dentro de uma relação estável decide procurar individualmente formas de relacionamentos adicionais. Pode existir um grande investimento nessas novas relações, ou apenas virarem amantes ocasionais;
- **Tríade:** é quando três pessoas passam a ter uma relação séria, onde o compromisso entre todos é igual. É comum também que casais já consolidados aceitem a entrada de um novo membro no relacionamento, caracterizando a tríade;
- **Individual com vários primários:** Quando a pessoa não mantém nenhum relacionamento estável, passa a se relacionar fortemente com ambos os parceiros já estabelecidos;
- **Casamento de grupo ou polifamília:** Quando é formado um sistema estável de relação unida. Nesse contexto, pode acontecer de eles serem exclusivos sexualmente dentro do grupo. Se houver parceiros fora do grupo é preciso que haja o consentimento entre os envolvidos, e de como essas relações se darão;
- **Redes íntimas:** Se daria com “amigos” eróticos onde podem ter relações dos mais variados graus de intimidade;
- **Polinamoro:** Seria o namoro com vários parceiros. Onde existiria relação íntima liberal entre todos os envolvidos.

Os poliamoristas acreditam piamente que é possível haver o amor romântico destinado a vários indivíduos. As aproximações



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

amorosas nessa prática se dão partindo desse conceito. Para eles, o sexo não é o único pilar de uma relação, e muito menos, a exclusividade sexual, mas sim, o amor sem fronteiras, que não se limita à monogamia.

Podemos ver que este tema nos provoca, e nos levanta indagações como: será que é possível amarmos e mantermos relacionamentos amorosos com vários parceiros (as) simultaneamente? Quais as implicações práticas no cotidiano os adeptos ao poliamor se deparam? O que os levaram a deixar a monogamia tal qual conhecemos de lado? Será o poliamor uma relação mais feliz que a monogâmica? Como os profissionais poderiam agir ao se depararem com tal fenômeno? O poliamor atualiza-se como uma prática dissonante para a tradicional monogamia além de colocar em cheque toda essa ditadura do amor exclusivo? Tomemos essas perguntas como ponto de partida, bem vindos à realidade poliamorosa.

Poliamor: algumas constatações científicas

Ainda são escassos estudos em psicologia que tratem da relação poliamorosa, algumas constatações que serão citadas foram realizadas por estudos de Knapp (1976), Rubin (1982), além dos estudos de Twitchell e de Bunk citados por WEITZMAN, DAVIDSON, PHILLIPS JR (2010), no qual os autores chegam as seguintes conclusões.

- Pessoas poliamoristas não são neuróticas, emocionalmente imaturas ou sexualmente desajustadas;
- Constatou-se que, casais com casamentos abertos na Holanda, tiveram níveis em termos de satisfação conjugal, de autoestima e de neuroticismo semelhantes em relação à amostra padrão com o casamento aos moldes dos casamentos monogâmicos ocidentais tradicionais que conhecemos.
- Não existem diferenças nos ajustes e felicidade de casais monogâmicos e poliamoristas.
- Não houve diferença significativa referente à estabilidade conjugal de casais exclusivos e poliamoristas.



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Essas constatações acabam colocando a relação poliamorista muito próxima dos níveis de satisfação se comparado à monogamia. Mesmo não existindo exclusividade entre os parceiros, vemos que o modo de se relacionar e a saúde do relacionamento não são afetados.

Os benefícios da vivência das relações poliamorosas.

Um dos principais motivos para que o poliamor ganhe cada vez mais adeptos é porque a cada dia há menos idealização do outro e você pode se relacionar com a pessoa do jeito que ela é. Outras vantagens apontadas pelos poliamoristas são: (1) 'Redução de estresse', já que não é preciso mentir para ter o outro em sua vida; (2) Pode-se fazer economia doméstica, já que a relação pode envolver mais de duas pessoas; (3) Maior satisfação sexual, aprendizado de tolerância, clareza dos sentimentos, paz de espírito afetivo e educação conjunta de filhos.

Em um estudo conduzido por Pilão; Goldenberg (2012) foram detectadas quais concepções homens e mulheres que vivem uma relação poliamorosa têm sobre tal prática. Os pesquisados sempre colocaram a relação poliamorista como um resultado da evolução da maneira de amar. Para eles essa relação se sobressai à monogamia por ser menos provida de ciúme, de competição, de controle, de posse e de mentira. Não tendo essas características as relações poliamorosas; segundo os pesquisados; seriam mais saudáveis e propensas ao sucesso em termos de satisfação e de durabilidade da mesma. Entre poliamoristas ter algum desses tipos de comportamentos seria voltar às margens da monogamia, e viverem práticas não poliamorosas.

Segundo os poliamoristas, com o passar dos anos, ocorre uma melhora na comunicação e na expressão dos sentimentos, devido à necessidade de negociação e acordos que os parceiros sempre estão sendo submetidos. É necessário negociar a forma com a qual se dará a relação, discutir os possíveis pontos negativos da relação e como se dará sua dinâmica. A honestidade é extremamente pregada, o poliamoroso sempre coloca sua opção antes que qualquer tipo de relação, não quer enganar e nem ser enganado, relacionando-se apenas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

com indivíduos que aceitem o poliamor. Os poliamoristas aceitam não terem a exclusividade sexual e emocional e, ao mesmo tempo, não se reconhecem também como amando apenas uma pessoa.

As relações poliamorosas são marcadas por uma liberdade maior para a manifestação do amor. “Não tendo que necessariamente os investimentos amorosos para uma só relação”. Os poliamoristas movidos pelo sentimento amoroso investem seus recursos em várias relações. As mulheres também passam a ter uma liberdade maior, considerado que no universo monogâmico, a imposição social prega que ela faça seu marido feliz, cuide da família e mantenha a fidelidade. Onde o mesmo não se aplica aos cônjuges, que muitas das vezes acabam por trair, e reiteram, por exemplo, aquele dito popular que homem realmente é infiel, logo, a mulher deverá aceitar. Mas, isso vem se desconstruindo aos poucos. Os poliamoristas apontam que nesse universo as mulheres não são escravizadas pela monogamia, e podem desfrutar sem sofrer retaliações sociais.

Relações íntimas com várias pessoas seriam também algo que soma na vida dos poliamoristas. Seus discursos remontam a um melhor crescimento pessoal. Ao ter contato com um maior número de personalidades distintas, o poliamoroso, acabaria por construir estratégias emocionais e comportamentais para lidar com os indivíduos, tendo que reciclar sua maneira de se comportar para incluir os outros amores, exigindo certa “plasticidade” comportamental. Podem também se sentirem mais aceitos e serem vistos e desejados sexualmente por vários, levando o poliamorista a um aumento em sua autoestima.

Se por um lado, pela ótica monogâmica, o modelo de relacionamento poliamorista possa soar como promiscuidade, ou ainda, como uma escancarada desvalorização do relacionamento amoroso, sobretudo, pela ocorrência tautocrônica dos relacionamentos afetivos sexuais; por outro lado, no universo monogâmico também é possível existir o desejo de manter relações íntimas simultâneas. Práticas como o swing e a própria traição, mostram na prática esta perspectiva. A divergência é que no universo monogâmico essas características soam como uma decompostura e tais comportamentos não são socialmente



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

aceitos, que podem vir a ocasionar sentimentos de culpa nos seus adeptos, quer por sentir, reprimir ou negar esses desejos.

A exploração do aspecto sexual também pode ser maior nesse universo. Mesmo os poliamoristas colocando sempre o vínculo afetivo a frente do comportamento sexual, tais relações abrem espaço para uma maior exploração, na qual fantasias, desejos não são passados no crivo da censura, e a relação amorosa e sexual lúdica é totalmente aceita.

Várias necessidades psicológicas dos indivíduos poliamoristas são sanadas na relação. Não existe o compromisso de satisfazer o parceiro em todos os aspectos, já que o mesmo poderá buscar tal elemento em outras pessoas. O crescimento intelectual aumenta devido às novas interações, e a liberdade é maior para a expressão da personalidade real e total.

Há de se considerar que nas relações poliamoristas possam existir uma maior colaboração entre as famílias. Morando várias pessoas debaixo de um mesmo teto, e sendo essas pessoas uma só relação amorosa, o custo de vida pode ser diminuído, ao considerar que se tem mais colaboração financeira para a manutenção do lar.

Ao viver com essa dinâmica alternativa de relacionamento existe, para os poliamoristas, uma experimentação maior e uma maior profundidade nas relações interpessoais. Ao estarem abertos sempre a novas experiências, não existe uma preocupação e medo de um possível enamoramento paralelo que não terão ciência do mesmo. Pessoas monogâmicas, às vezes, colocam limites de contato com uma pessoa do sexo oposto, já que não deve existir um desejo sexual e, muito menos, nutrir qualquer sentimento amoroso destinado a tal pessoa, sendo essa preocupação não existente no poliamor.

Os poliamoristas consideram esta dinâmica afetiva como uma evolução e que o mundo deveria adotar tal prática. A monogamia, segundo eles, então estaria ultrapassada e determinada aos moldes de meras imposições sociais. Neste sentido, ser poliamorista é estar livre



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

para amar e ser amado. Ser fiel aos sentimentos e ser leal às pessoas são seus principais conceitos.

O que o poliamor pode trazer de negativo

Engana-se aquele que possui a ideia que as relações poliamorosas só apresentam aspectos positivos. Em outras palavras, nem tudo é um mar de rosas para o poliamorista que reconhece também as seguintes desvantagens nessa prática: (1) sentir a falta de uma companhia fixa; (2) é necessário ter habilidade de negociação; (3) aprender a lidar com o repúdio e com a incredulidade social; (4) nem sempre é fácil liquidar o ciúme e o sentimento de posse por parte do (a) outro (a) parceiro (a) não poliamorista.

Os poliamoristas colocam que os problemas recorrentes são, na maioria das vezes, de base monogâmica. Resquícios de sentimentos presentes na monogamia, por vezes, permanecem e criam problemas nas relações poliamorosas. Tornando imprescindível que os indivíduos que queiram caminhar no campo poliamorista larguem tudo o que for desadaptado da monogamia.

Um dos problemas citados mais recorrentes e que pretendemos descrever melhor é a presença do ciúme. Existe uma falsa concepção que a relação poliamorosa é desprovida de ciúme, mas será que os seus adeptos conseguem ter controle sobre esse sentimento? O ciúme para as relações poliamoristas, assim como nas relações monogâmicas, pode ser sim uma grande fonte de dificuldades. Dentro de uma relação triangular, por exemplo, se um parceiro começa a dar mais afeto para apenas um deles, o parceiro que foi deixado de lado pode, movido pelo ciúme, contestar essa atitude, instalando assim o conflito. E se considerarmos que estudos apontam que em algum momento da vida, em menor ou maior grau sentiremos ciúme, a relação poliamorosa também sofrerá com esse fenômeno.

Podem ocorrer de pessoas se aventurarem no universo poliamoroso, para terem ganhos secundários. Podem querer ter vários parceiros e fingir até gostar de todos para apenas se relacionar e não



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

levar a sério o poliamor. Os poliamoristas rechaçam tal atitude, sendo necessário, o discernimento dos verdadeiros poliamoristas dos falsos. Acontece também que muitas pessoas se apaixonam por pessoas adeptas ao poliamor, e acreditando que um dia tais pessoas possam voltar à monogamia, ela aceita essa não exclusividade no início do relacionamento. Mas com o passar do tempo, podem perceber que não serão exclusivos nunca, eles podem entrar em confronto com o (a) parceiro (a) e ter danos psicológicos consideráveis. É nesse momento que vemos a necessidade do compromisso ético ao aderir essa dinâmica relacional e o conhecimento acerca da realidade psíquica de um poliamorista anteriormente ao investimento com uma relação séria. Portanto, não é aconselhável praticar o poliamor, para obter ganhos secundários.

Cabe salientar que casais monogâmicos, com o passar dos anos, poderão enfrentar situações de monotonia. É neste momento, que o casal percebe uma abertura para a inserção de mais um (a) parceiro (a) na relação. Tal atitude pode ser positiva para o casal, se houver consentimento entre ambas as partes. Mas se pegarmos casais emocionalmente frágeis, ao invés de contribuir, esse comportamento pode vir a causar dificuldades ainda maiores. Lembrando que o poliamorista perceberá isso não como uma prática do verdadeiro poliamor, e muitos deles chegam a condenar essas atitudes. Sem contar que o debate pode se multiplicar, seria a adesão de mais um parceiro para apimentar a relação, um poliamor?

Os poliamoristas podem trazer consigo uma tendência de sempre obter satisfação dentro das relações. Por compartilharem de uma cultura de estarem abertos a experiências e por reconhecer que um só indivíduo não pode lhe satisfazer totalmente, se não tomarem cuidado, esta pensamento pode virar uma obsessão. É necessário um olhar mais cauteloso, quando existe uma necessidade exacerbada de satisfação a tal ponto de ficar se aventurando demasiadamente atrás de relações que os satisfaçam. Um ciclo de insatisfação constante levará o indivíduo a uma busca desenfreada, gerando talvez, comportamentos desadaptados.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

E, o poliamorista pode sentir o medo do abandono? Como é de se imaginar o poliamorista não está incólume de sentir o medo. Acostumado a sempre estar em contato com vários parceiros e de ser desejado sexualmente em grande escala, o poliamorista pode sofrer grandes danos, ao perceber que todos esses aspectos, foram diminuídos ou perdidos. É importante que o indivíduo reconheça que essa possibilidade existe, e se vier a acontecer de fato, buscar ajuda adequada.

A dinâmica liberal do poliamor deixa a relação totalmente sem roteiros pré-definidos. Enquanto na monogamia, você está com um parceiro e teoricamente terá suas necessidades afetivo-sexuais sanadas por tal relação, o poliamorista vive em constante incerteza. Nunca se saberá se o (a) parceiro (a) será aquele (a) em definitivo, ou se o (a) parceiro (a) vai querer ter outros relacionamentos. Ficará dificultada a demarcação de até onde a relação pode se estender, e aprender a lidar com tal incerteza, pode acabar sendo penoso para o poliamorista.

O poliamor exige do praticante uma bagagem emocional rebuscada, para lidar bem com as situações que a prática exige. Você estaria preparado para ver seu (sua) parceiro (a) ter relações com outrem? Esse é apenas um exemplo de situações que deverão ser vivenciadas e assimiladas pelos poliamoristas.

A prática do poliamor pode colocar, frente a frente, valores pessoais e morais que os indivíduos possuem. O poliamorista pode ser praticante de atividades que puguem a monogamia e qual reação que ele terá frente a isso? É nesse momento que sentimento de culpa por tal prática pode surgir. Ou você acha que o poliamorista está ileso a essas possibilidades?

Muitos poliamoristas têm a ideia de serem inadequados socialmente. Como podem eles vivendo em uma sociedade conservadora, manter uma dinâmica afetiva tão alternativa? E nesse momento que profissionais que trabalham com tal questão, como os psicólogos, entram no processo. É importante conhecer e produzir conhecimento científico para trabalhar com essas demandas.



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

Os poliamoristas podem ser vítimas de preconceito, sendo vistos como promíscuos, antiéticos, dentre outras denominações pejorativas. Estaria a sociedade preparada para conviver com o poliamor? Poliamoristas estão sujeitos a todos os tipos de preconceitos e retaliações, apenas por não andarem nos ditames sociais levando a muitos deles a não assumir tal prática.

Outra consideração importante é que não apenas o público leigo que trata o poliamor com um olhar excludente e discriminatório, mas psicólogos, que muitas das vezes são encarregados de acolher poliamoristas em seus consultórios acabam por manter um comportamento não assertivo perante o poliamorista. Estudos realizados por Knapp (1975) descreve as seguintes considerações.

- 24% dos psicólogos colocam os indivíduos poliamoristas como pessoas com medo de compromisso ou intimidade;
- 7% traziam consigo que essas pessoas teriam problemas de identidade.

Essas constatações mostram que os poliamoristas passam a ser estigmatizados por aqueles que deveriam acolher. Onde, muitas, vezes os profissionais trabalham no sentido de impor a monogamia a essa pessoa, atitude essa que não é a maneira correta de trabalhar com a questão.

Macklin (1981) apresenta um resumo onde estariam citados os problemas mais comuns de casais não tradicionais:

- Comunicação inadequada entre os parceiros;
- Faltam habilidades para a solução de problemas;
- Sentimentos de culpa referente ao estilo de vida escolhido;
- Aparecimento do ciúme;
- Se sentir deixado de fora na relação, sendo excluído de determinadas atividades dos parceiros;



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- Falta de bagagem emocional para lidar com as implicações das relações;
- Desaprovação social e de pessoas significativas;
- Falta de um grupo externo a relação onde os indivíduos podem compartilhar com liberdade os detalhes referentes ao estilo de vida;
- Sentimentos de isolamento, solidão e insegurança.

Sugestão aos leitores:

Deixamos aqui a sugestão de dois filmes que remontam a questão do poliamor.

Três formas de amar: O filme conta história de um garoto que se apaixona por sua colega de quarto, e a mesma acaba se apaixonando por outro amigo. Diante de tal situação, eles passam a investir numa relação a três e não estarão imunes a todas as implicações dessa decisão.

De: Andrew Fleming

Com: Stephen Baldwin, Josh Charles e Lara Flynn Boyle. Ano de lançamento: 1994.

E sua mãe também: Conta a história de dois jovens amigos que se apaixonam por uma mulher mais velha em uma viagem de carro. Essa relação não terá implicações positivas e conflitos entre os envolvidos serão constantes.

De: Alfonso Cuarón

Com: Gael García Bernal, Diego Luna e Maribel Verdú. Ano de lançamento: 2001.

Considerações finais

A relação poliamorosa mostra como a maneira de expressão do amor entre seres humanos podem se dar de múltiplas formas, caracterizada pela anuência dos seus membros a essa dinâmica afetiva e enquanto houver satisfação para cada um dos envolvidos, a relação



Capítulo 14 - Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica

perdura. Nós que sempre pensamos e crescemos com a ideia monogâmica, de ser feliz dentro de um relacionamento com uma só pessoa, às vezes, podemos ficar impressionados como formas alternativas de relacionamento, possam vir a proporcionar toda a mesma satisfação afetivo-sexual das relações monogâmicas. Quem segue o poliamor, garante que ama e é amado por mais de uma pessoa ao mesmo tempo. Independentemente de tal discussão, o que se observa na prática é quem escolhe este tipo de relação pensa e enxerga os envoltimentos de uma forma um tanto diferente de quem não opta por esse paradigma na forma de se relacionar afetivo-sexualmente.

O poliamor se mostra uma dinâmica afetiva mais liberal. Os poliamoristas possuem uma abertura maior a relação interpessoal, e conseqüentemente, às relações amorosas. Enxergam essa prática como a evolução do amor e colocam o sentimento amoroso como chave da felicidade em nossas vidas. Pregam além de tudo o compromisso ético e o diálogo saudável entre os adeptos, para que ninguém venha a ser desrespeitados em seus sentimentos.

O poliamorista nos remonta a capacidade do ser humano para amar sem limites, e ter esse amor como chave para uma vida de crescimento intelectual e de satisfação pessoal nas relações amorosas.

Referencias

ALMEIDA, T.; VANNI, G. **Amor, ciúme e infidelidade**: como essas questões afetam sua vida. São Paulo: Letras do Brasil, 2013.

KNAPP, J. J. An exploratory study of seventeen sexually open marriages. **Journal of Sex Research**, v.12, p. 206-219, 1976.

HARITAWORN, J.; LIN; C.; KLESSE, C. Poly/logue: A Critical Introduction to Polyamory. **Sexualities**, v. 9, n.5, p. 515–529, 2006.

KNAPP, J. J. Some non-monogamous marriage styles and related attitudes and practices of marriage counselors. **The Family Coordinator**, v. 24, n. 4, p. 505-514,1975.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

MACKLIN, E. D. (1981). "Education for choice: implications of alternatives in lifestyle for family life education". **Family Relations**, p. 567-577,1981.

PILÃO, A. C., GOLDENBERG, M. Poliamor e monogamia: Construindo diferenças e hierárquias. **Revista Ártemis**, v.13, p. 62-71, jan-jul, 2012.

RUBIN, A. M. Sexually open versus sexually exclusive marriage: A comparison of dyadic adjustment. **Alternative Lifestyles**, v. 5; n.2, p.101-106, 1982.

SILVA, V. D.et al. **Conjugalidades contemporâneas**: um estudo sobre os múltiplos arranjos conjugais da atualidade. Rio de Janeiro: PUC, 2009.

WEITZMAN, G.; DAVIDSON, J; PHILLIPS JR., R. A. **What Psychology Professionals Should Know About Polyamory**. Baltimore: NCSF, 2010.



Capítulo 15

Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos (?) olhares

Fátima Elisabeth Denari

Na natureza, não há algo tão genuíno quanto o ser humano na diversidade. A diversidade nos referencia a cada um, como um ser original e por isto mesmo, em sociedade, formamos grupos diferentes, apresentamos motivações diferentes, temos opiniões e entendimentos diferentes. Como nos ensinam Coll, Marchesi e Palacios (2004, p.VII), “A princípio, não há como discordar da constatação de que não é possível dar uma resposta aos alunos com necessidades educativas especiais, se não se levar em conta, a enorme diversidade – cultural, social e pessoal”.

Neste sentido, há que se entender a sexualidade como marca de desenvolvimento harmonioso de todas as pessoas, reconhecendo a importância da comunicação e do envolvimento afetivo na vivência da sexualidade; valorizar as diferentes formas de expressar a sexualidade; fomentar o respeito pelo/a outro/a quaisquer que sejam as suas características físicas ou a sua orientação sexual e, especialmente, respeitar a diferença e o direito a ser diferente são questões que sempre permearam a existência humana.

A sexualidade é uma fonte de prazer, saúde, bem estar e satisfação que vivida satisfatoriamente é também uma fonte de compreensão com os demais, bem como, eliminação de tensões e rigidez. Portanto, é um princípio de harmonia e equilíbrio que gera nas pessoas, atitudes positivas ante si mesmas e ante os demais.

A sexualidade é um fator integrante da personalidade do homem que juntamente com outras facetas, tais como: sociabilização, emotividade, in/extroversão, adaptabilidade, interesse, (con)forma esse



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

todo que é o homem. Pode-se perceber uma mudança nas atitudes frente a sexualidade e sua expressão, parece existir uma maior tolerância ante as diferentes tendências sexuais, ao menos, quanto à intenção de torná-las públicas, em respeito à diversidade e melhor compreensão das necessidades sexuais pessoais.

A despeito disto, em relação às Pessoas em Condição de Deficiências (PCD), no que tange à sexualidade, poucos se aventuram ao envolvimento com esta reflexão por fatores diversos, desde a não aceitação de estas como SER de direitos, negando-lhes, pois, a condição de PESSOA, passando por (des)informações controversas que imputam às PCD uma eterna infantilidade ou um poder demoníaco; outros, vinculam aos estereótipos de beleza/feiúra e perfeição/imperfeição do corpo que imperam atualmente na sociedade. Estas características, por sua vez, encontram ainda forte respaldo nas mídias e no cinema, muito embora também apareçam, de maneira tímida, manifestações artísticas extremamente positivas envolvendo PCD, por exemplo, a recentíssima e premiada produção nacional “Colegas”. Não obstante, confirma-se, na maioria das vezes, a crença do senso comum de que ao lado da dificuldade de se falar sobre temas tão delicados, as PCD, e neste caso, em condição de deficiência intelectual, não entenderão, nem serão capazes de decidir, de agir de acordo com padrões morais, de se educar sexualmente. Diria, de se submeter, sem qualquer possibilidade de desculpas ou defesas, a estes mesmos padrões que, quando relativos às pessoas comuns, são passíveis de flexibilidade mais intensa.

Em consequência, tornam-se vítimas potenciais de abuso, de violência, de maus tratos, de desconsideração, de abandono... Ora, não incidiria justamente sobre tais pontos, a necessidade de se proceder a esclarecimentos típicos de orientação sexual no sentido de respeitar a máxima de que a manifestação da sexualidade pode aflorar em todas as faixas etárias, independentemente da condição de normalidade/deficiência? Para tanto, há que se sensibilizar profissionais de saúde e educação, propondo uma reflexão crítica sobre os mitos que cercam a questão da afetividade e da sexualidade de PCD.

Entendo ser indispensável aqui, traçar algumas considerações a respeito da variabilidade semântica quase sempre derivada mais de



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

traduções discutíveis do que propriamente da riqueza linguística que permeia o entendimento da deficiência. Tentando preservar tais entendimentos e inspirada no referencial proposto por Amaral (1994), ousou reproduzir aqui um conjunto de informações que certamente exercem diferentes efeitos sobre as formas de entender as PCD.

Quadro I. Entendimentos sobre deficiência, incapacidade e desvantagem

DEFICIÊNCIA (Impairment)	INCAPACIDADE (Disability)	DESVANTAGEM (Handicap)
Relativa a toda alteração do corpo ou aparência física, de um órgão ou de uma função (perdas ou alterações temporárias ou permanentes), qualquer que seja sua causa. Em princípio a deficiência significa perturbação no nível orgânico.	Reflete consequências das deficiências em termos de desempenho e atividades funcionais de uma pessoa, consideradas como componentes essenciais de sua vida cotidiana. Representa perturbações no nível da própria pessoa.	Diz respeito aos prejuízos que a pessoa experimenta devido à sua deficiência e incapacidade. Representa a expressão social de uma deficiência ou incapacidade e como tal reflete a adaptação do indivíduo e a interação dele com o meio

Fonte: Amaral, 1994.

A autora sinaliza que nessa leitura a deficiência (dano ou anormalidade de estrutura ou função) e a incapacidade (restrição/perda de atividade) são tidas como deficiência primária e, assim, adquire um caráter descritivo e nos dá como exemplo: a ausência de globo ocular e, conseqüentemente o não ver. Em uma releitura, entendo que as tecnologias à disposição das PCD, hoje em dia, são armas potenciais para melhorar tal condição...

Contrariamente, o conceito de desvantagem representa a deficiência secundária devido aos fatores extrínsecos e “em especial a leitura social que é feita do binômio deficiência/incapacidade. Incluem-se portanto as significações dadas pelo grupo à diferença/deficiência, sejam essas significações prioritariamente de caráter mais intelectual, afetivo ou social” (Amaral, 1994, p. 13). Na mesma linha do exemplo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

anterior, entram neste entendimento o significado e as implicações da cegueira. Amaral, (1994, p. 14) ainda enfatiza “que a reação social e as eventuais formas de interação dependem tanto de características da deficiência primária (grau, tipo, visibilidade como de aspectos estruturais e conjunturais da sociedade”.

A história geral da deficiência é pródiga em exemplos que, de um lado, mostram às vezes com extrema crueldade a ação sofrida por PCD, por parte de segmentos sociais, incluindo as instituições ditas especiais. Sectária e destrutivamente, negam direitos, causando retrocessos que resultam de superstições e mitos tais que ainda considerando a diversidade cultural, mostram-se altamente questionáveis. No entanto, a mesma história também nos mostra que a inteligência, o bom senso, a solidariedade e a humanidade têm coexistido com a barbárie e o absurdo, resultando em importantes mudanças paradigmáticas.

Também é conveniente sinalizar o tratamento que receberam historicamente as pessoas com deficiência de acordo com a gravidade desta e a utilidade, ou não, que poderiam ter para a sociedade. Para aquelas que poderiam ser produtivas houve compreensão muito mais do que para os casos em que esta condição se apresentasse com maior gravidade. O chamado “peso social” ou mais incompreendido sem misericórdia.

A deficiência intelectual, exceto as formas mais severas originadas de patologias específicas, pode resultar de fatores socioeconômicos e culturais, de sua privação e das desigualdades por estes desencadeadas. Resulta, ainda, de fatores atribuídos por determinados segmentos (escolar, por exemplo) e instrumentos de avaliação que (ainda!) desconsideram a história peculiar de cada pessoa, individual e coletivamente.

Ancoradas em um cenário historicamente tradicional e patologizante das diferenças, as políticas públicas têm orientado a sua ação para situações concretas de discriminação e da garantia dos direitos de ESTAR (incluídos na escola, na sociedade e no trabalho), e



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

preconizados por um aporte legal consubstancioso e pretensamente perfeito, na concepção ético-filosófica. Contraditoriamente, quando se trata de entender as manifestações sexuais de jovens com deficiências, aceitá-las, responder a estas reivindicações e orientar condutas de vida saudável e prazerosa, assiste-se a um Estado que age igualmente por omissão. Exemplo disto é a inexistência de uma educação sexual em meio escolar, comum ou especial ou a ausência de qualquer referência jurídica às especificidades desta manifestação. Estão em evidência aqui, questões relativas à vulnerabilidade que caracteriza essa população, notadamente aquelas pessoas com deficiência intelectual mais severa; e a decorrente vitimização, quer por violência, quer por abuso e, tão grave quanto, pela negação da sexualidade.

Confrontadas com a omissão estereotipada e preconceituosa e, ainda, veladamente assistencialista, reivindicações como: informações sobre o corpo, seu funcionamento e as mudanças que ocorrem em cada etapa do processo evolutivo; saúde preventiva; saúde reprodutiva; atendimento especializado por profissionais sensíveis às características de cada área ou aspecto das deficiências; a reprodução assistida ou o direito de visita em estabelecimento de saúde são frequentemente descartadas, ignoradas e designadas para instâncias outras, como pareceres de conselhos, associações médicas, associações de direitos, comissão de ética, entre outras. Na verdade, ignora-se ou esquece-se (diria propositadamente) a pessoa em questão, não obstante viver-se a era da inclusão... À pessoa com deficiência, neste caso, deficiência intelectual, é negado seu direito essencial: o direito à vida, o direito de SER.

Avaliar atitudes e riscos associados a determinados comportamentos sexuais; reconhecer a pluralidade de papéis e de atributos que cada um dos sexos pode desempenhar; aprender a (des) construir o apelativo discurso das mídias; estabelecer relações entre o corpo; compreender a anatomia e fisiologia da reprodução humana (ainda que em seus níveis mais básicos); conhecer diferentes métodos contraceptivos e poder fazer uso destes; reconhecer o direito a uma maternidade/paternidade livre e responsável; renunciar as formas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

violentas de expressão da sexualidade que promovam relações de dominação e exploração; por fim, promover a reflexão e o debate sobre assuntos relevantes do cotidiano que afetam a sexualidade e a educação em e para a sexualidade, são requisitos essenciais à garantia do ser e do estar.

A pessoa com deficiência intelectual, como todas as demais têm necessidade de expressar os seus sentimentos, desejos, atração, de uma forma própria, ao longo da vida e nas relações com os outros, forjando por meio dos papéis sexuais, uma identidade de gênero. Assim, faz-se necessário aprofundar o conhecimento sobre as necessidades percebidas e sentidas, as demandas explicitadas, a satisfação ou insatisfação das respostas institucionais, as percepções que as próprias pessoas com deficiência têm sobre sua situação. Essa responsabilidade é também nossa enquanto “[...] indivíduo/sociedade – produto e produtor da história [...] Sem esse pressuposto poderíamos correr o risco de ‘coisificar’ e ‘vitimizar’ o deficiente, perpetuando a idéia maniqueísta de força/fragilidade – cabendo à sociedade o primeiro termo e à PCD o segundo” (AMARAL, 1994, p.XIX).

O propósito fundamental dos movimentos educativos críticos, e aqui se inclui a cultura da diversidade é o de desenvolver teorias e práticas que contribuam para a consolidação da emancipação social, propiciando profundas reflexões. Assim, construindo, (des)desconstruindo, reconstruindo deve permanecer implícito o entendimento de que “[...] toda pessoa expressa uma tendência a ser perfeita, a educar-se, condições tais que fundamentam os princípios normativos de ordem moral e que são indispensáveis para o exercício de sua dignidade.” (DENARI, 2005, p. 278).

Grande parte de conflitos e problemas relatados por profissionais que trabalham em instituições para pessoas com deficiência parecem residir exatamente nesse conflito vivenciado por garotos e garotas institucionalizados (Denari, 2005; Bortolozzi Maia, 2006). Muitas vezes, a rotina a estes/estas destinada, requer a permanência em regime de semi-internado. Sem questionar os benefícios possivelmente advindos de tal regime, esta segregação isola os/as



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

jovens da convivência com seus pares comuns. Não obstante, garotos e garotas querem viver o seu próprio mundo, seus sonhos, fantasias e ideais, formar seus valores com outros coetâneos com os quais se identificam; querem trocar ideias, afetos, abraçar, beijar e quase sempre esse direito lhes é negado, quer pela instituição, pela família, pela sociedade.

Portanto, há que, primeiramente, entender que a sexualidade não apenas diz respeito à genitalidade; mas também, é sinônimo de contato, ternura e afeto.

O mais usual é que as pessoas com deficiência intelectual não recebem qualquer informação desse tipo, porque a sexualidade lhes é proibida.

Em princípio, são tratadas como crianças (ou anjos), sem qualquer desejo sexual. Porém, quando esta se manifesta, especialmente a partir da adolescência, passam a ser imediatamente consideradas como pervertidas ou sexualmente obcecadas – feras! Na maioria dos casos, são mal orientadas e, certamente reprimidas (Denari, 1997). Igualmente, estão à mercê de (des) entendimentos, (des) conhecimentos, quase que uma espécie de esquecimento, por parte de pais, professores, sociedade em geral, no que reporta aos aspectos do desenvolvimento humano.

Em muitos casos, estas pessoas, devido a uma condição limitante, por vezes socialmente imposta ou por uma dada sociedade atribuída, deixam de receber informações seguras e confiáveis a respeito de como agir, como se expressar, como conviver adequadamente com as diferenças de sexo, gênero, entre outras. Isso ocorre por conta de as famílias se sentirem indecisas, desorientadas e não terem informações suficientes que lhes permita refletir e agir frente aos novos e inusitados fatos.

Em outros casos, é possível que ainda permaneça a esperança de que a falta de informação possa se confirmar como fator de impedimento e repressão da manifestação da sexualidade, do desejo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sexual, do surgimento destas curiosidades e necessidades biológicas naturais e inatas.

Resulta daí, o agravamento de alguns hábitos infantilizantes, por parte de algumas famílias e professores, quer quanto ao trato, quer quanto à maneira de expor pessoas adultas, especialmente as PCD (leia-se deficiência intelectual mais severa).

Tais atitudes refletem negativamente na formação da personalidade destas pessoas, tornando-as ainda mais excluídas de seu meio social, do meio escolar e laboral. Isto, de um lado, aumenta ainda mais a dependência da família e da assistência social; de outro lado, confirmam-se decisões irrevogáveis, julgamentos errôneos, desqualificação e desconsideração de sua opinião. Em outras palavras, confirma-se um estado perene de alijamento, de não ser, de ser invisível. E educar passa pelos critérios de ensinar a fazer julgamentos, de ensinar a pensar, criando e avaliando diferentes perspectivas críticas em que o mais importante é o processo de pensar. PCD (intelectual) podem e devem PENSAR se a decisão final é ou não, a mais adequada.

Durante a última década, vimos desabrochar e fortalecer alguns movimentos no âmbito da Educação Especial (EE) alimentados, de um lado, por um conjunto de leis e decretos garantindo os direitos das pessoas com necessidades educacionais especiais no que reporta à vida em sociedade e todos os benefícios daí decorrentes.

Também se observa um movimento ainda tímido, mas que vem ganhando forças, no sentido do envolvimento destas, em organizações civis ou associações representativas. Sem dúvida, revestem-se de importância ímpar, especialmente quando dirigidas à garantia dos direitos e deveres das ações políticas propostas, já que as vozes das pessoas têm expressado suas necessidades, interesses, ilusões e sonhos, a partir da definição da educação e do trabalho de PCD que eles/elas mesmos/mesmas estão promovendo, defendendo e consolidando.

No entanto a informação quantitativa, por si só, não é capaz de proporcionar todos os elementos essenciais para captar a natureza



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

das necessidades e demandas destas pessoas, notadamente aquelas tidas como PCD intelectual; e isto acontece independentemente da qualidade, confiabilidade e atualidade dos dados estatísticos disponíveis.

Assim, faz-se necessário aprofundar o conhecimento sobre as necessidades percebidas e sentidas, das demandas explicitadas, da satisfação ou insatisfação das respostas institucionais, das percepções, em resumo, que as próprias têm sobre sua situação, bem como tecer alguns comentários preliminares a respeito dos pressupostos que permeiam entendimentos sobre estas pessoas.

Em estudos mais recentes sobre sexualidade e deficiência temos encontrado respostas, por parte das PCD discutindo categorias reveladoras sobre si e as expectativas que sobre estas recaem.

A identidade se apresenta como o primeiro fator discutido: não se deseja mais permanecer infantilizado/a ou à margem das informações peculiares à modernidade. É preciso pensar no fenômeno da identidade indiscutivelmente correlacionado ao tempo e, quase por extensão, ao movimento. Neste sentido, a identidade é dinâmica, especialmente, transformável, atual e virtual, fenômeno permanente e transitório, manifesto e latente, assim, mesmo, dialeticamente (BAUMAN, 2005).

Temas candentes são propostos e discutidos por PCD, na linguagem que lhes é peculiar, cabendo ao pesquisador transformá-las em um código socialmente aceito que habilite tais pessoas a permanecerem incluídas na escola comum e ou no trabalho. Tenta-se, assim, garantir-lhes o direito de ser pessoa, cidadão/cidadã, com papel social a cumprir. Por sua vez, a responsabilidade é inerente ao novo status, em acordo com a nova função e fase desenvolvimental, podendo se converter em um mecanismo importante para auxiliar pais, professores e as pessoas, diante das dúvidas, questionamentos, resoluções e políticas de atendimento.

A análise destas condições recobre-se de fundamental importância ao se considerar a convergência de alguns fatos no contexto



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

atual de mundo. Por um lado, as mudanças sociais produzidas nas últimas décadas, vêm promovendo a educação sexual como uma prioridade, tanto para o exercício de uma sexualidade prazerosa, como para a prevenção de gravidez indesejada, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs); condições tais que, por sua vez, vêm se convertendo em foco de preocupação para pais, jovens, profissionais de distintos campos. Este movimento resultou em uma nova forma de viver e interpretar as práticas sociais.

O trabalho impulsionado por um novo movimento feminino (por exemplo, mulheres chefes de família) que igualmente centrou seu interesse na liberdade de decisão sobre o próprio corpo e o exercício sexual das mulheres tem reivindicado a sexualidade feminina com formas de prazer próprias e específicas.

Por último, a ausência de informações que esclareçam estas necessidades entre as mulheres que, por diversas circunstâncias não entram na categoria de “normais”, como é o caso das pessoas, mulheres – meninas, adolescentes e adultas - em condição de deficiência intelectual.

Em nome de uma de uma pretensa homogeneidade (como se isto fora possível!) como justificativa para também pretensas formas especiais de atendimento, não percebemos que “(...) todo preconceito impede a autonomia do homem, ou seja, diminui sua liberdade relativa diante do ato de escolha, ao deformar e, conseqüentemente, estreitar a margem real de alternativa de trabalho” (Heller, 1992, p. 59).

Mesmo que nestas primeiras décadas do século XXI, venha se consolidando, mundialmente, uma tendência em se incluir esta população em todas as esferas da vida cotidiana, em nosso país, os projetos destinados a tal finalidade têm se centrado, principalmente, em propiciar maiores opções e oportunidades educativas com vistas a atingir a inclusão escolar e laboral, menosprezando e ignorando o reconhecimento dos direitos afetivos, sexuais e reprodutivos. Em consequência, torna-se urgente pensar nas dificuldades de PCD (deficiência intelectual) para exercer estes direitos, assim como, as estratégias para superá-las.



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

Na tentativa de apreender tais significados, vimos percorrendo trilhas que nos levam a sucessivas (re) interpretações do mundo e das experiências que ocorrem nos diferentes encontros formais (estudo e discussão de textos, filmes) e conversas informais de pesquisa, reveladoras de pessoas únicas – pesquisadora e jovens com deficiência intelectual, suas famílias e seus professores.

Assim, pareceu-nos que uma contribuição importante poderia se dar com base em compreensões sugeridas por Giorgi (1985), especialmente quando se tem por propósito captar um fenômeno enquanto este se dá: neste caso, desvelar entendimentos de jovens institucionalizados sobre aspectos da sexualidade e do processo de adolecer. A opção pela descrição compreensiva, a despeito da pouca tradição de seu uso nas pesquisas de cunho psicológico e educacional, em nossa realidade, deu-se em função de sua fecundidade para a construção de problemáticas novas (Denari, 2008). Com este entendimento, a análise e interpretação dos dados estão assentadas nos procedimentos metodológicos propostos por Giorgi (1985): transcrição e leitura dos fatos registrados (em fita magnética e no diário de campo); leitura completa, desta vez, com a finalidade de discriminar as unidades de significado (menor parte de um pensamento ou fala, cujo significado está permanentemente aliado às demais unidades); ordenação das unidades de significado, mantendo integralmente a linguagem expressa pelos participantes; transformação destas expressões em linguagem própria de relatos científicos, em uma síntese consistente com o fenômeno pesquisado.

Fundamentado no entendimento fenomenológico “[...] e que, portanto, opera com a categoria da intersubjetividade, privilegiando as situações de encontro” (Bernardes, 1989, p.58), o trabalho está sempre pautado por manifestações de afeto, de interesse, pela troca de experiências, pelo fornecimento de informações, por tomada de posições. Os encontros semanais com 60 minutos de duração, na própria escola, com grupos de adolescentes entre 12 e 17 anos, de ambos os sexos, vêm ocorrendo, em um clima de cordialidade, receptividade, permeado, às vezes por sutis desconfiças, exteriorização de medo,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

preconceito, polêmica. E para preservar a identidade dos participantes, os nomes aqui apresentados são fictícios.

As categorias reveladas ou conhecendo o que pensam os adolescentes:

1. Identidade

É preciso pensar no fenômeno da identidade indiscutivelmente correlacionado ao tempo e, quase por extensão, ao movimento. Neste sentido, a identidade é dinâmica, especialmente, transformável, atual e virtual, fenômeno permanente e transitório, manifesto e latente, assim, mesmo, dialeticamente (BAUMAN, 2005).

Assim, garotas e garotos expressam seu modo de ser, ou o que entendem por identidade:

Sou mulher, mas ainda sou criança, sou bonita (Fernanda, 12 anos)

Eu só sou grandona de corpo, mas novinha... Sou alegre, briguenta, não levo desaforo, é assim, que fala, né?(Annie, 13 anos)

Ah, não sei, acho que sou muito boboca, pois o povo vive fazendo gozação comigo, mas vou ser uma mulher mais esperta....(Aisla, 12 anos)

É claro que sou homem, um garotão, cheio de manhas e minas... (Maurício, 15 anos)

Eu sou um garoto bonito, corro na pista da Federal, vou na academia, faço judô, etc...ah, e danço legal...(Sergio, 16 anos)

Eu moro na fazenda, então sou meio boiadeiro, né, assim, com jeito vou cantando as menina e elas gostam do tipo... (César, 16 anos)

Pode-se perceber que mesmo a despeito de alguma discutível limitação intelectual, os/as adolescentes demonstram identificar-se e vivenciar as condições próprias de seu tempo, idade e cultura.

Quando à afetividade e sexualidade, presentes nas modificações sócio-comportamentais, assim se expressam:



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

1. A garantia do SER pessoa

1.1 A criação se um território –

um espaço que tenha a nossa cara...(Gabriel, 14 anos)

1.2 Driblando a vigilância –

é muito fácil, é só pegar as manhas deles, assim a gente combina com os amigos e enquanto uns conversa com eles prá distrair, nós aproveitamos prá namorar, sabe como é, né (Ivo, 13 anos)

1.3 A responsabilidade –

a professora me acha assim, responsável, então ela deixa eu ir levar recado, buscar alguma coisa e ai a gente dá uma passadinha na sala do paquera (Rebeca, 14 anos)

1.4. Namoro e compromisso –

Sei não, namorar não sei se posso, eu estudo aqui, né, então, os menino se souber, vão abusar de mim (Priscila, 16 anos)

Eu namoro em casa, minha mãe fica de olho, ele tem moto, nós vamos ao Parque Ecológico de domingo, parece que do jeito que vai, vamos ficar junto...(Márcia, 15 anos).

Ih meu, sem essa de namorar, o negócio é pegar.. (Pablo, 16 anos)

Eu não namoro sério ainda, também, tá difícil, se a gente fala onde estuda, nenhuma menina vai querer saber de nós, né? (Ian, 17 anos)

Eu tenho várias namoradas, mas só gosto mesmo , prá casar, da Márcia, porque ela ainda não deu prá ninguém, entender? (Marco, 17 anos)

Ficam claros aqui, alguns conceitos que permeiam a educação destes jovens e que estão atrelados à concepção social e cultural vigente em seu grupo. Questões como virgindade, homossexualismo, uso de preservativos são pouco abordadas quer na escola, quer no âmbito familiar, cristalizando preconceitos e entendimentos questionáveis.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

2. As regras da escola (ou ESTAR adolescendo)

Se eles pegam a gente na briga, conversando muito com a mina, põe de castigo, leva prá diretoria ou até prá psicóloga. Ai vem bronca na certa e os colegas ficam tirando sarro (Caio, 16 anos)

Se a escola quiser falar sobre essas coisas...eu deixo, mas em casa não falo, tenho vergonha, não fui criada assim...(Paula, mãe)

3. A liberdade concedida...

O professor fala com agente de igual prá igual, assim, parece que sem raiva, ele trata a gente com cuidado, conversa, quer saber de nossa vida, se a gente tá doente, se tá bom, se tá intencionando trabalhar, se tá paquerando, aí ele explica os cuidados que deve ter prá não ter doença, nem filho.... (Ivan, 15 anos)

Eu até dou liberdade e converso com eles sobre essas coisas de sexo, tem a tv mostrando, agora deixar sair da sala não pode senão vira bagunça... (profa. Haidée)

Ah, lá na oficina a Cecília (profa.) fala prá gente ter higiene, não dar moleza para os meninos, não se assanbar, mas quando tô perto do meu gato a coisa freve (ferve)...(Melissa, 17 anos)

Nossas pesquisas junto a adolescentes e mais recentemente, com adultos em condição de deficiência intelectual, abrigados em instituições têm nos mostrado uma realidade de capital importância e que prescinde de atenção. Temos trabalhado com algumas questões, dirigidas ao público anteriormente mencionado; via de regra, parecem nos conduzir a algumas trilhas que ora confirmam os entendimentos de senso comum, ora desvelam condições que demandam não só investimentos acadêmicos (pesquisas, produções, leituras), mas também, políticas próprias destinadas à garantia do direito de SER: Pessoa, cidadão/cidadã. Como, então, falar sobre sexo, sexualidade, amores e desamores, envolvimento, concepção e gravidez? À guisa de esclarecimentos, sem contudo pretender construir manuais a serem rigidamente seguidos, apresento algumas sugestões:



1. PCD (incluindo a intelectual) se interessa por sexo.

Como qualquer pessoa comum, em qualquer situação, seguindo o curso do desenvolvimento e com características de sua cultura. Assim, as conversas devem ser conduzidas em linguagem tal que seja de entendimento, usando termos conhecidos (ainda que alguns possam parecer estranhos). O importante é salientar que são as mesmas curiosidades, vontades, desejos e prazeres de uma pessoa comum.

2. A orientação sexual

Os programas (se existirem), ou as informações basilares de Orientação Sexual devem começar quando a criança ingressa na escola, devem estar adequados à linguagem expressiva e nível de atendimento das crianças nessa fase. Salienta-se o cuidado, questão ética que, igualmente deve se estender ao longo de sua escolarização, acompanhando o desenvolvimento físico do aluno e sua capacidade de compreensão.

3. Justificativas para esses programas

Estes programas devem ser encarados primeiramente como um processo de intervenção que favoreça a reflexão sobre a sexualidade, relacionamentos, envolvimento, funcionamento do corpo, diferenças entre garotas e garotos, bem como a saúde sexual e reprodutiva; contemplando não só as informações sobre aspectos biológicos, mas também procedendo aos esclarecimentos de dúvidas e questionamentos; discussão sobre sentimentos, valores, crenças, mitos, tabus e preconceitos.

4. Quem fala sobre sexo e sexualidade

Qualquer pessoa ou profissional que se sinta à vontade com o tema e disposto a buscar novos conhecimentos, como: teorias sobre o desenvolvimento da sexualidade na infância; o conhecimento de aspectos biológicos, psicoafetivos e socioculturais relacionados ao corpo; os conceitos sobre relações de gênero, a construção da autoestima, formação da identidade sexual; o conhecimento sobre os



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

métodos contraceptivos, doenças sexualmente transmissíveis dentre outros tantos aspectos.

5. A importância de desenvolver programas de orientação sexual

Deve-se então, ter em mente que, como todos nós, a PCD é um ser com emoções, desejos e capacidade de ter os mesmos impulsos e curiosidades sexuais que outras da mesma faixa etária. Tem anseios e dificuldades comuns a todas as pessoas e a mesma necessidade de desenvolver uma autoimagem e autoestima. O que normalmente acontece no dia-a-dia é, por não saber como lidar com a sexualidade ou por ter dificuldade em lidar com ela, a sociedade acaba por negá-la ou tentar excluí-la.

A sexualidade se expressa em vivências únicas e individuais; está associada a conceitos e imagens sobre o corpo que podem variar em diferentes culturas, épocas e lugares. Suas manifestações podem também, ser bastante diversificadas, em função do modo como estão estruturadas as relações entre homens e mulheres na vida em sociedade. Assim, a forma como os pais reagem frente às cenas de televisão, o tom de conversas relacionados ao que chamamos de sexo, os assuntos não discutidos, dentre tantas outras situações, contribuem para o aprendizado da sexualidade.

Muitas vezes, a pessoa com deficiência intelectual faz perguntas sobre assuntos que temos dificuldades em responder, sobre conceitos ligados à saúde reprodutiva como nascimento de animais, plantas e bebês. Se todas estas questões são respondidas com a mesma naturalidade e clareza, ela tende a aceitar a sexualidade de maneira natural e tranquila como um fato inerente e presente na vida. Assim sendo, deve-se tentar ser claro e objetivo ao responder uma questão, sem fazer rodeios, sem se valer de “achismos” ou sem aproveitar para dar uma “aula de sexo”. As seguintes condições são desejáveis:

- responda exatamente o que lhe foi perguntado.
- deixe claro para a pessoa que sua curiosidade é justificável e pertinente.



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

- reforce a ideia de que isto é natural, que faz parte da responsabilidade pela saúde pessoal, do bem estar do corpo, do autocuidado e da necessidade de se “aprender” coisas que estão nos rodeando no dia-a-dia. Isto pode ajudá-la a aprender a compartilhar com os adultos suas dúvidas, medos e angústias.

6. Como ensinar?

Não se devem trazer respostas prontas e acabadas, mas incentivar a problematização, o levantamento de dúvidas e questionamentos, a orientação e a reflexão, a ampliação do leque de conhecimentos e de opções para que o aluno construa o seu conhecimento sobre sexo e escolha seu próprio caminho.

As práticas pedagógicas devem ser lúdicas e criativas para facilitar a participação do aluno, criar o interesse coletivo e possibilitar um clima de confiança que permita ao professor identificar, como as crianças e jovens agem e pensam e como se envolvem com as situações ligadas aos relacionamentos, afetos e sexualidade. Outros cuidados se fazem necessários, tais como: informar aos alunos o que sabe sobre o tema, pontuando que a ciência é sua aliada. Acolher a linguagem conhecida e utilizada pelos alunos apresentando, então, a linguagem científica a ser utilizada em sala de aula; criar um clima agradável para que alunos possam colocar suas dúvidas sem constrangimentos; esclarecer as dúvidas que possam surgir; incentivar seus alunos a falar sobre o que sentem e pensam, sem se exporem; desmistificar crenças, tabus e preconceitos que existem sobre os diferentes aspectos da sexualidade; provocar uma reflexão crítica sobre os valores de nossa sociedade, especialmente sobre as relações hierárquicas entre o sexo feminino e masculino; despertar a necessidade de que as relações entre as pessoas sejam igualitárias e solidárias.

É interessante divulgar as produções de materiais resultantes das atividades dos alunos para toda a comunidade, mostrando sua importância e utilidade a todos e, assim, obter sugestões e apoio da mesma. A compreensão dos pais sobre a importância desse programa pode abrir novas formas de comunicação e nova(s) parceria(s) entre a escola, a família e a comunidade.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Indubitavelmente, as medidas anteriores constituem-se em ganhos importantes para a problemática das PCD (deficiência intelectual) e as fortalecem a ocupar-se de suas necessidades. Porém, há muito a ser feito, ainda, em relação à formulação de políticas públicas e de programas de atenção que as considerem, em sua diversidade, pois, com frequência, os projetos em curso, quer das instâncias governamentais, quer da sociedade civil, excluem grupos específicos, como é o caso destas pessoas. Em suma, parece-nos que, a estes olhos, estas não são representativas enquanto grupo que mereça consideração no que tange ao estabelecimento de critérios de atenção à saúde sexual, afetiva e reprodutiva. Esta situação, agravada pelos estereótipos que as assinalam como assexuadas, anjos ou feras, resulta no descompromisso com a qualidade de atenção e na cobertura de serviços, com claras violações aos seus direitos.

Faz-se urgente, pois, incentivar e divulgar produções envolvendo esta temática, bem como, de materiais resultantes das atividades dos alunos para toda a comunidade, mostrando sua importância e utilidade a todos e, assim, obter sugestões e apoio da mesma. A compreensão dos pais, da escola e da sociedade sobre a importância de programas preventivos pode abrir novas formas de comunicação e nova(s) parceria(s) entre estes segmentos, favorecendo a inclusão social de todas as pessoas, especialmente aquelas em condição de deficiência intelectual.

A expressão da sexualidade deve ser entendida como um processo amplo, natural, inerente ao ser humano e próprio de cada fase do desenvolvimento. Este entendimento poderá se converter em um mecanismo importante para auxiliar pais, professores e as pessoas, diante das dúvidas, questionamentos, resoluções e políticas de atendimento (Instituição versus Estado).

Deste entendimento, pode-se depreender que mesmo a despeito da existência de um arcabouço legal calcado em aspectos de modernidade (?) ainda nos mantemos atrelados a ideias conservadoras que nos fazem enxergar o mundo e as pessoas que nele estão, através de valoração determinada e transmitida por agentes culturais,



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

familiares, religiosos, políticos, científicos, educacionais, entre outros. Esta valoração, por sua vez, influencia o nosso (“indivíduo/sociedade – produto e produtor da história” – Amaral, 1997) tratamento a pessoas diferentes, estranhas, ao outro.

Contraditoriamente, há que salientar que

“O discurso corrente ‘lembra’ e ‘sublinha’ a necessidade do reconhecimento da qualidade de cidadão do indivíduo com deficiência. A prática demonstra que o estado de cidadão – e portanto o exercício pleno da cidadania – não ocorre com frequência. Mas quais os empecilhos ou obstáculos que se interpõem entre a ‘qualidade’ e o ‘estado’ de cidadania” (AMARAL, 1995, p.188).

Alguns destes obstáculos são de caráter atitudinal, isto é, aqueles que dão corpo e forma à visão preconceituosa e estereotipada das PCD (deficiência mental), que implica na não integração destas nos diversos contextos da comunidade onde devem ser exercitados seus direitos e deveres enquanto cidadãos; e, ainda, no qual deve ser experienciada a sua realização pessoal; e, finalmente, comunidade esta onde se deve exercer a responsabilidade individual num contexto inter-individual, como classicamente nos ensinam Amaral (1995), Bianchetti (2004), por exemplo.

Nesta ótica, cabe salientar que na tentativa de combater estereótipos e mitos impeditivos de atitudes inclusivas, corremos o risco de fundamentar a construção de outros tantos, como nos lembra Omote (2004, p. 7):

“(1) todas as pessoas apresentam diferenças umas em relação a outras, fazendo crer que mesmo as mais graves patologias são apenas diferenças quaisquer; (2) a ocorrência de anomalias faz parte da vida normal das



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

peças (“ser diferente é normal”); e (3) a convivência entre o deficiente e o não deficiente, com ênfase no ato de aprenderem juntos fazendo crer que o simples ato de estarem juntos é necessariamente bom para todos”.

Ora, convém ter claro que o teor destas afirmações não representa uma verdade absoluta, muito embora, tais afirmações deem sustentação à construção de alguns (novos ?) dogmas a respeito da inclusão. O autor nos alerta para o fato de que

“a visão romanesca de inclusão, que negligencia a realidade biológica de condições incapacitantes, pode representar um retrocesso na concepção acerca das deficiências (...) e que argumentos superficiais e até levianos de que se trata apenas de diferenças quaisquer podem contribuir para a institucionalização da normificação” (Omote, 2004, p. 7).

Frente ao exposto, impõe-se a urgente busca de outros referenciais cujos conteúdos não reforcem tão somente a (quase) perfeita retórica dos documentos oficiais, mas que por meio de propostas de ações e experiências cientificamente explicitadas possam contribuir para a obtenção de resultados mais profícuos e de saltos de qualidade no que reporta às condições de vida de PCD.

Os principais obstáculos para a vida independente e a igualdade plena não estão radicadas nas diferenças de competência ou capacidade das pessoas, mas sim, na existência ou não do entorno familiar e sociais solidários, dispostos a prestar os apoios necessários para satisfazer as necessidades de todos os membros da comunidade. Trata-se, sobretudo, de superar os velhos modelos segregadores ou superprotetores, que tão pouca utilidade têm demonstrado para ajudar PCD a levar uma vida independente ou próxima disto, a romper as barreiras físicas,



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

psicológicas e sociais que impedem a participação plena e ativa na vida comunitária.

As barreiras físicas e de comunicação juntamente com as barreiras atitudinais ainda são os principais elementos impeditivos da vida independente com destaque para uma contradição que supõe, entre outros, a falta de acessibilidade aos edifícios públicos, as inadequações de projetos de ocupação do espaço urbano, a falta de sensibilidade social para estes problemas e o fato de que as disposições legais se chocam com desconhecimentos e desinteresses daqueles que podem e devem contribuir para a construção de um entorno acessível. Ante tais problemas, o coletivo se posiciona com firmeza e planeja a adoção de medidas de pressão para apoiar suas reivindicações. As barreiras sociais, em contraste, são responsáveis pelo rechaçamento das pnee/dm e uma certa visão pessimista, por parte destas próprias, como de seus familiares, frente as possibilidades de inclusão.

Desta forma, tecendo alguns comentários a guisa de fechamento sob a inspiração de Amaral (1997), tem-se que a diferença é, com frequência, imediatamente transformada em desigualdade. As pessoas desviantes/diferentes, em sua desigualdade, muitas vezes erroneamente confundida com diversidade, estão usualmente sujeitas a uma hierarquia de mando e obediência em relação á família, às instituições públicas e privadas, ao estado, à cultura. São comumente categorizados como inferiores, em sua relação às que não o são; as relações mistas entre desviantes/diferentes e os que não o são tendem, entre outras, a tomar a forma de dependência. O paternalismo e o clientelismo costumam ser a capa da violência simbólica no trato com essas pessoas e as leis específicas em relação a essa condição podem transformar-se em instrumento de repressão e opressão. Por fim, reconhecer como lícita e legítima, por parte das PCD, a busca do prazer e as curiosidades manifestas sobre a sexualidade, são condições que implicam em buscar e preservar uma postura ética que valorize a PESSOA em sua dimensão total.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Referências

AMARAL, L. A. **Pensar a diferença/deficiência**. Brasília: Corde: Coordenadoria Nacional para Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, 1994.

AMARAL, L. A. Intervenção “extra-muros”: resgatar e prevenir. Em: Becker, E. (Ed.) **Deficiência: alternativas de intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997, pp.129-159.

BAUMAN, Z. **Identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BERNARDES, N. M. G. **Crianças oprimidas: autonomia e submissão**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1989.

BIANCHETTI, L. Trabalho, multiculturalismo, diversidade e (in)exclusão: uma longa história de um passado legado. In: MENDES, E. G.; ALMEIDA, M. A.; WILLIAMS, L. C. A (orgs). **Temas em educação especial, avanços recentes**. São Carlos: EDUFSCar, 2004.

COLL, C., MARCHESI, A e PALACIOS, J.(orgs) **Desenvolvimento psicológico e educação. Transtornos de desenvolvimento e necessidades educativas especiais**. Porto Alegre: ARTMED, 2004, 2ª ed.

DENARI, F.E. **O adolescente especial e a sexualidade: nem anjo, nem fera**.1997. (Doutorado em Metodologia de Ensino). São Carlos: Universidade Federal de São Carlos, 1997.

DENARI, F. E. Sobre deficiência mental e sexualidade: (des)construindo um modo de ser. In: LEBEDEFF, T.B.; PEREIRA, I.L.S. (orgs). **Educação especial: olhares interdisciplinares**. Passo Fundo: UPF Editora, 2005.



Capítulo 15 - Sexualidade, afetividade, deficiência e inclusão: novos...

DENARI, F. E. O oitavo dia: Síndrome de Down e sexualidade: estereótipos, mitos e realidades. In: ASSUMPCÃO JUNIOR, F.; ALMEIDA, T. (Org.). **Sexualidade, cinema e deficiência**. São Paulo: LPM Editora, 2008. p.140-154.

GIORGI, A. **Phenomenology and psychological research**. Pittsburgh: Duquesne University Press, 1985.

HELLER, A. **O cotidiano e a história**. São Paulo: Paz e Terra, 1992.

MAIA, A. C. B. **Sexualidade e deficiências**. São Paulo: Ed. da Unesp, 2006.

OMOTE, S. Inclusão: da intenção à realidade. In: OMOTE, S. (org). **Inclusão, intenção e realidade**. Marília: Fundepe Publicações, 2004.



Parte III: E o depois.

“Tem dia que a gente põe vírgula, tem dia que colocamos reticências, tem dia que colocamos ponto final e tem dia que temos a necessidade de virar a página.”
(Padre Fábio de Melo)



Capítulo 16

O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou?

“Sem o amor, o que significa viver?” (Dom Quixote)

Thiago de Almeida
Denis Aguirra

O tema relacionamentos amorosos é uma das áreas mais importantes (e geralmente problemáticas) da vida das pessoas. De acordo com muitos autores (ALMEIDA; LOURENÇO, 2012) infelizmente, esta importância é mais bem percebida quando a relação não está satisfatória e está ameaçada pela possibilidade de um rompimento. Quando isso acontece, tanto o nosso humor, como a nossa capacidade de concentração, a nossa energia, o nosso trabalho e a nossa saúde, dentre outras dimensões das nossas vidas, podem ser profundamente afetados. Quando os relacionamentos afetivos se rompem, algumas alterações dos estados emotivos e psíquicos mostram-se presentes e constantes, na maioria das pessoas. É como se uma parte de nós mesmo tivesse experimentado uma sensação de morte.

Ninguém começa um relacionamento pensando na possibilidade que um dia ele possa ter um fim ou um prazo de validade. E 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. Infelizmente, é quase inevitável que os relacionamentos amorosos terminem um dia, e se isso acontecer e um



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

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.

As pessoas investem nos relacionamentos seja materialmente ou afetivamente, e mesmo que o namoro ou casamento não esteja às mil maravilhas a realidade trazida pela separação machuca, principalmente se ainda resta o sentimento de amor de um dos envolvidos. É bom que tenhamos em mente que, às vezes, o fim do romance é necessário para que ambos se libertem de algo que não está trazendo a felicidade recíproca. Ficar num relacionamento amoroso ruim é pior do que enfrentar a solidão e a dor que vem com a separação.

Enquanto estamos afetivamente envolvidos em um romance idealizamos no outro os nossos sonhos, investimos nesses relacionamentos nossas energias para que tudo continue indo bem, quando ocorrem os primeiros sinais de algo não está bem, fazemos mesmo que instintivamente o que está ao nosso alcance para tentar salvar a relação, mesmo que no fundo saibamos que a melhor opção seria o fim do namoro ou do casamento.

Sabemos que um relacionamento não acaba repentinamente. Trata-se de um longo processo em que ambos os parceiros têm participação, responsabilidade pelo o ocorrido e, na maioria das vezes, não há uma objetividade na culpa que possa ser imputada a um dos parceiros amorosos. Sendo assim, seria imprudente atribuir a um dos dois a culpa pelo fracasso do romance, o mais aconselhável, sendo bastante racional, seria um término planejado que envolvesse uma reunião entre ambos para discutir a melhor maneira de terminar. Como não estamos falando de uma sociedade fundamentada na racionalidade o que geralmente ocorre são meia dúzia de palavras, algumas reclamações e ofensas, e o silêncio no final.

O processo de separação torna seus parceiros vulneráveis e confusos, o sentimento de culpa advindo do fim do relacionamento



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

amoroso os torna menos confiantes, o que antes parecia um porto seguro agora se resume a nada mais do que lembranças e muitas vezes mágoas. O tempo dedicado ao outro, os sonhos que tiveram juntos, tudo se esvaiu em um adeus, e agora é cada uma para si.

Amores tóxicos e relacionamentos mal resolvidos

Alguns relacionamentos amorosos que entabulamos podem promover melhorias em nossas vidas, quando, por exemplo, o parceiro nos estimula mudanças positivas e, portanto, favorecer a nossa qualidade de vida. No entanto, existem relacionamentos francamente destrutivos, de maneira que nos sintamos inferiores e diminuídos, pois minam a nossa autoestima, impulsionando que nos comportemos de forma bem pior do que gostaríamos, poderíamos ou deveríamos. Gostaria que pudéssemos entender, aqui para nossos fins, que um amor tóxico é aquele que traz um custo bem maior do que os benefícios implicados para a relação.

A vivência de um amor tóxico pode nos proporcionar a experiência de vivermos em relacionamentos mal resolvidos. Um relacionamento “mal resolvido” traz consigo muitos problemas. Na maioria das vezes, acaba prejudicando os que virão. Leva a pessoa a se fechar para novas oportunidades, para novas relações. Ou, o que pode acontecer, é a pessoa repetir uma similar biografia falida com seus outros relacionamentos. Para evitarmos que tal situação se repita é bom que fechar o “ciclo” do relacionamento fadado ao fracasso por exibir tais características. Quando a pessoa fica presa ao passado, ao ex, e não consegue “encerrar” aquela história da sua vida, acaba prejudicando os futuros relacionamentos e sua própria autoestima. Não que ela deva fazer “de conta” que aquele relacionamento nunca existiu.

É importante reconhecer a sua própria história, tentar aprender com o que aconteceu, entender o que não foi “legal” na relação, e o que pode e precisa melhorar nos próximos relacionamentos. Mas, o que é saudável e adequado é reconhecer este passado como um trampolim para novas possibilidades e não como um sofá e/ou zona de conforto para o qual você pretende se recolher se a sua vida não



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

está próspera como você esperava. Na medida em que a separação constitui a tão desejada solução para um problema que não poderia ser resolvido de outra forma, deveria, então, ser vivida como uma sensação de alívio, mas a mobilização emocional pós-separação, tal como percebida por Maldonado (1995), é intensa, pois a pessoa está diante do medo, da incerteza, da insegurança, que caracterizam a mudança de aspectos importantes de si mesmo. No entanto, são comuns as atitudes irracionais, ilógicas e impulsivas.

E porque as pessoas muitas vezes permanecem em relacionamentos falidos? Porque o relacionamento pode estar cercado por *fortes barreiras que dificultam a saída do relacionamento*. Muitas vezes o relacionamento em si é ruim, mas existem barreiras ainda mais fortes que nos impedem de deixá-lo. Por exemplo, pode haver obstáculos econômicos (os cônjuges são economicamente dependentes), medo de ficar só (por exemplo, quem tem certa idade imagina que terá serias dificuldades para iniciar outro relacionamento) e culpa e dó por fazer o cônjuge sofrer com a separação.

Sobre o luto amoroso

Uma obra de grande impacto na história acerca do estudo da morte é a *Sobre a morte e o morrer* da falecida psiquiatra suíça, Elisabeth Kubler-Ross. Ela pesquisou e trabalhou com esse tema e descreveu cinco fases desse processo de luto ao falar a respeito do cuidado a pacientes gravemente enfermos, destacando a importância da escuta de suas necessidades e seu sofrimento. Essa descrição pode facilitar a compreensão e a percepção sobre o que ocorre com pessoas que vivenciam alguma forma de perda ou luto, pois, dentro da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, é possível perceber que existem pensamentos e comportamentos comuns às pessoas que se encontram vivenciando cada uma dessas fases. A teoria de da autora é mais conhecida pelos estágios (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) vividos por pacientes que recebem o diagnóstico de doença grave (KUBLER-ROSS, 1967). Na verdade, a autora fala das reações de pessoas nesta situação.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

De acordo com Bronini et al., (2010) o trabalho necessário para recuperar o equilíbrio emocional e existencial requer um dispêndio de energia psíquica, e esse dispêndio, frequentemente, provoca deterioração física e nervosa, tal como ocorre durante um luto grave.

Um relacionamento não acaba do dia para a noite como estamos acostumados a pensar. Alguns sinais podem nos servir de alerta que o relacionamento está chegando ao fim tais como desrespeito, insensibilidade, longos períodos sem relações sexuais, queda de afetividade e de romantismo.

Fases do luto amoroso

A negação - Nessa fase a pessoa nega a existência do problema ou da situação. Pode não acreditar na informação que está recebendo, tentar esquecê-la, não pensar nela ou ainda buscar provas ou argumentos de que ela não é a realidade. Surge a primeira fase do luto, é no momento que nos parece impossível a perda, em que não somos capazes de acreditar. A dor da perda seria tão grande, que não pode ser possível, não pode ser real. Você se agarra ao que sobrou. Infelizmente, possuímos a propriedade de nos adaptarmos a coisas ruins quando não sabemos lidar com elas de uma forma mais adequada.

Pensamentos	Comportamentos
<ul style="list-style-type: none">• “Isso não é verdade!”• “Vai passar.”• “Sempre dou um jeito em tudo, vou resolver isso também.”	<ul style="list-style-type: none">• Buscar uma segunda opinião ou outras explicações para a questão.• Continuar se comportando como antes (ignorando a situação).• Não aderir ao tratamento (no caso de doença) ou não falar sobre o assunto (no caso de morte, desemprego ou traição).

A raiva – A raiva surge depois da negação. Nessa fase a pessoa expressa raiva por aquilo que ocorre. É comum o aparecimento de emoções como revolta, inveja e ressentimento. Geralmente essas



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

emoções são projetadas no ambiente externo; percebendo o mundo, os outros, Deus, etc. como causadores de seu sofrimento. A pessoa sente-se inconformada e vê situação como uma injustiça. Mas mesmo assim, apesar da perda já consumada negamo-nos a acreditar. Pensamento de “porque a mim?” surgem nesta fase, como também sentimentos de inveja e raiva. Nesta fase, qualquer palavra de conforto, parece-nos falsa, custando acreditar na sua veracidade.

Pensamentos	Comportamentos
<ul style="list-style-type: none">• “Por que eu?”• “Isso não é justo!”• “Por que fizeram isso comigo?”	<ul style="list-style-type: none">• Perde a calma quando fala sobre o assunto.• Recusa-se a ouvir conselhos.• Evita falar sobre o assunto.

A barganha ou negociação- Nessa fase busca-se fazer algum tipo de acordo de maneira que as coisas possam voltar a ser como antes. Essa negociação geralmente acontece dentro do próprio indivíduo ou às vezes voltada para a religiosidade. Promessas, pactos e outros similares são muito comuns e muitas vezes ocorrem em segredo. A negociação surge quando o indivíduo começa a por a hipótese da perda, e perante isso tenta negociar, a maioria das vezes com Deus, para que esta não seja verdade. As negociações com Deus, são sempre sob forma de promessas ou sacrifícios.

Pensamentos	Comportamentos
<ul style="list-style-type: none">• “Vou acordar cedo todos os dias, tratar bem as pessoas, parar de beber, procurar um emprego e tudo ficará bem.”• “Vou pensar mais positivamente e tudo se resolverá.”• “Deus, deixe -me ficar bem de saúde, só até meu filho crescer.” (pessoa ao saber que está doente)	<ul style="list-style-type: none">• Rezar e fazer um acordo com Deus.• Buscar agradar (no caso de uma traição).• Começar academia, parar de beber ou começar a se comportar de forma saudável.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

A tristeza profunda – Nessa fase ocorre um sofrimento profundo. Tristeza, desolamento, culpa, desesperança e medo são emoções bastante comuns. É um momento e que acontece uma grande introspecção e necessidade de isolamento. Esta fase começa a acontecer quando o individuo toma consciência que a perda é inevitável e incontornável. Não há como escapar à perda, este sente o “espaço” vazio da pessoa (ou coisa) que perdeu. Toma consciência que nunca mais irá ver aquela pessoa (ou coisa), e com o desaparecimento dele, vão com ela todos os sonhos, projetos e todas as lembranças associadas a essa pessoa ganham um novo valor.

Pensamentos	Comportamentos
<ul style="list-style-type: none">• “Vou acordar cedo todos os dias, tratar bem as pessoas, parar de beber, procurar um emprego e tudo ficará bem.”• “Vou pensar mais positivamente e tudo se resolverá.”• “Deus, deixe -me ficar bem de saúde, só até meu filho crescer.” (pessoa ao saber que está doente)	<ul style="list-style-type: none">• Rezar e fazer um acordo com Deus.• Buscar agradar (no caso de uma traição).• Começar academia, parar de beber ou começar a se comportar de forma saudável.

A aceitação – Última fase do luto. Esta fase é quando a pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero nem negação. Nessa fase percebe-se e vivencia-se uma aceitação do rumo das coisas. As emoções não estão mais tão à flor da pele e a pessoa se prontifica a enfrentar a situação com consciência das suas possibilidades e limitações. Nesta fase o espaço vazio deixado pela perda é preenchido. Esta fase depende muito da capacidade da pessoa mudar a perspectiva e preencher o vazio.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Pensamentos	Comportamentos
<ul style="list-style-type: none">• “Não é o fim do mundo.”• “Posso superar isto.”• “Posso aprender com isto e melhorar.”	<ul style="list-style-type: none">• Buscar ajuda para resolver a situação.• Conversar com outros sobre o assunto.• Planejar estratégias para lidar com a questão.

As fases do luto, não possuem um tempo predefinido para acontecerem. Depende da perda e da pessoa. Porém sabe-se que a que leva mais tempo é da fase da depressão para a fase de aceitação, algumas pessoas levam décadas de vida e outras nunca conseguiram aceitar com serenidade a perda. Acontece principalmente no caso de perda de um filho.

As pessoas não passam por essas fases de maneira linear, ou seja, elas podem superar uma fase, mas depois retornar a ela (ir e vir), estacionar em uma delas, sem ter avanços por longo período ou ainda suplantar todas as fases rapidamente até a aceitação. Não há regra. Tudo depende do histórico de experiências da pessoa e das crenças que ela tem sobre si mesma e sobre a situação em questão.

Tem pessoas que podem passar meses ou anos num vai e vem e não chegar à aceitação nunca. Tem pessoas que em poucas horas ou dias fazem todo o processo, isso varia também em função da perda sofrida pela pessoa.

Algumas resultantes do luto amoroso

Segundo Giusti (1987 apud MARCONDES et al., 2006) a separação não é somente o fim de uma união material, mas também a quebra de vínculos, de laços emotivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor quanto pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações. Dependendo de quem é o responsável pelo término da relação, diferentes tipos de dor são sentidas. Embora seja considerada uma situação ruim para ambos, costuma ter sofrimento mais intenso aquele que é percebido como deixado.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Colasanti (1986 apud MARCONDES et al., 2006), afirma que aquele que abandona pode aliviar sua dor por meio do impulso que o levou a agir e o sentido de renovação. Para quem deseja separar-se, o que predomina, inicialmente, é o alívio, e, às vezes, a euforia, por se ver livre do peso e da tensão da situação infeliz. A sensação de alívio amortece o impacto. Há a novidade, as mudanças, a passagem de um passado conhecido para um futuro sem previsões. Depois, costumam surgir culpa e tristeza. Assim, são lembrados os bons momentos e os sonhos desfeitos, a tristeza pelo que poderia ter sido, mas que não foi possível manter.

Os sentimentos de ódio e de frieza, nessas horas, surgem para suavizar ou neutralizar os sentimentos de pesar e culpa. Considerar, pela raiva, apenas os aspectos ruins da relação, anestesia a dor de lamentar o seu fim. Em meio ao ódio, ao ressentimento e a dor, vem a tendência a denegrir, difamar e rebaixar o ex-parceiro para se convencer de que não sofreu grande perda. Assim, os defeitos se ressaltam, enquanto que as qualidades passam a serem reconhecidas em segundo plano. Quanto mais longa e íntima for a união, provavelmente mais desolador será o momento da separação, mesmo se a intimidade era produto de sofrimentos, incompreensões e ofensas (MARCONDES et al., 2006).

Diante da percepção de que a decisão do outro é irreversível, surge a depressão, frequentemente acompanhada pelos sentimentos de autodepreciação, pena de si mesmo, baixa autoestima, bem como ataque ao parceiro com sentimentos de vingança e hostilidade (MALDONADO, 1995; MARCONDES et al., 2006). A depreciação da pessoa amada, segundo Klein e Rivière (1975 apud MARCONDES et al., 2006), pode ser um mecanismo útil de vasta aplicação que nos permite suportar decepções.

As possíveis novas relações do parceiro podem dar início ao ciúme, inclusive em quem nunca o sentiu (MARCONDES et al., 2006). O ciúme e o sentimento de posse emergem, especialmente, quando se perdem todos os direitos: se antes havia a ideia e, “direito de amor exclusivo” sobre uma pessoa, com a separação surge uma profunda



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sensação de frustração e de impotência. Após a separação, ao mesmo tempo em que se aguça o desejo de possuir e de controlar o outro, acaba-se perdendo toda a motivação para viver e experimenta-se a penosa sensação de estar à deriva (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). Para Wilson (2000 apud MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006), o término de um romance, pode disparar uma depressão vitalícia, principalmente nas pessoas que têm uma vulnerabilidade predeterminada a vicissitudes românticas e a se deprimir durante esses períodos difíceis.

Apesar de frequentemente esses sentimentos emergirem, algumas pessoas protegem-se do impacto emocional da separação fazendo uma defesa chamada de “anestesia afetiva total”, ficando temporariamente incapaz de vivenciar qualquer sentimento (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). O isolamento também pode ocorrer como forma de alcançar a sensação de paz e de alívio. Vilhena (1991 citado por (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006) ao referir-se à separação, enfatiza a questão da “capacidade de ficar só” dos sujeitos e distingue diferentes formas de solidão, ressaltando que a separação, mais do que uma ferida no narcisismo do sujeito, afeta dolorosamente toda sua subjetividade e coloca em risco sua própria identidade. A solidão pode representar uma possibilidade de ficar consigo mesmo ou uma incapacidade de tolerar a indiferença do outro, manifestando-se tanto no isolamento voluntário como na busca compulsiva de companhia.

Pouco a pouco, porém, as emoções que nos mantêm impossibilitados de reagir vão sendo reelaboradas e vividas de maneira mais direta e menos dilacerante (MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006). De acordo com Viorst (1988 citado por MARCONDES; TRIERWEILER; CRUZ, 2006): “Somos indivíduos reprimidos pelo proibido e pelo impossível, que procuram adaptar-se a seus relacionamentos extremamente imperfeitos. Vivemos de perder, abandonar, e desistir. E, mais cedo ou mais tarde, com maior ou menor sofrimento, todos nós compreendemos que a perda é, sem dúvida, uma condição permanente da vida humana” (p. 243).



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Apesar disso, a perda não deixa de ser um processo de lamentação difícil, lento e doloroso (CATERINA, 2008). A forma de enfrentamento das perdas pode variar conforme a idade do sujeito, a quem foi perdido e de toda uma história compartilhada. Entretanto, pode-se dizer que, em geral, finda as sucessivas fases de mudanças, após o período de aproximadamente um ano, completa-se a principal parte deste processo.

Encaminhamentos viáveis depois da perda do(a) parceiro(a) amoroso(a)

O melhor momento para começar a procurar alguém com quem se relacionar é quando o luto começa a acabar ou pelo menos quando as lamentações pelo o término do relacionamento passam a diminuir a tal ponto em que se é possível se imaginar estar com outra pessoa.

Antes de conhecer outra pessoa o mais importante é adquirir o autoconhecimento. Pessoas com autoestima baixa têm dificuldades sérias em se relacionar tanto consigo mesmas bem como com outras pessoas. Para melhorar essa situação é necessário aprender a se conhecer, e para isso é importante passar um tempo meditando a fim de identificar os pontos fracos, fortes, o que precisa ser fortalecido, superar algumas dificuldades que eventualmente existam e o mais importante adquirir uma boa autoestima.

Com a autoestima em alta tudo se torna mais fácil. As pessoas ao redor percebem a segurança e tendem a admirar, respeitar e querer se aproximar facilitando assim o processo de conquista. É de extrema importância saber transmitir segurança para as pessoas. Estando seguro de si mesmo inconscientemente estamos nos conquistando e acabamos conquistando quem está ao nosso redor sem saber. Somente estando com a autoestima em alta é possível entrar em um relacionamento sério, pois não haverá inseguranças e o relacionamento com outra pessoa poderá ser duradouro.

Uma vez que nos sentimos seguros precisamos saber onde encontrar alguém para se relacionar. Pessoas estão em nossa volta todas às horas desde que nascemos, crescemos e morremos. Resta a nós



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

mesmos saber identificar com quem queremos nos relacionar, quando, onde e como. Conhecemos pessoas novas todos os dias e muitas vezes não nos damos conta de quantas oportunidades temos.

É preciso perder a ideia fixa de querer conhecer alguém na hora e no momento desejado. Essas coisas acontecem a maior parte das vezes sem ter sido planejado e naturalmente, ao passo que se quisermos forçar a ordem natural das coisas iremos acabar agindo de forma que não agiríamos normalmente e muitas vezes acabando estragando tudo por não estarmos sendo nós mesmos mostrando quem não somos.

Saber se diferenciar dos demais:

Estando seguro de si mesmo, é preciso aprender a se diferenciar dos demais, evidenciarmos os nossos pontos fortes para podermos ser notados e assim ficarmos em destaque em meio aos demais.

Pessoas em destaque têm uma facilidade muito maior em se relacionar com mais pessoas do que se comparado com os demais. Políticos em campanha eleitoral, artistas da televisão, do cinema, e das músicas são exemplos de pessoas que tendem a ser carismáticos e criam nas pessoas interesse e a partir daí tudo se torna mais fácil simplesmente por gerarem um fator de admiração.

Encontrar um(a) pretendente. E, o que fazer após encontra-lo (a)?

Você deve ser notado, mas somente após ser notado existe chance de algum contato inicial. Como estabelecer contato? Iniciar uma aproximação. O mais importante é ter calma e tentar ser o mais natural possível. Cada caso é um caso e os modos de aproximação variam dependendo da situação, mas é crucial estar seguro de si mesmo e tentar ser o mais natural possível e criar coragem ir falar com a pessoa. Mulheres tendem a ser defensivas no primeiro contato e qualquer atitude que elas julguem ameaçadas de alguma forma, elas simplesmente dão um jeito de cortar a aproximação e vão embora. Funciona mais ou menos como uma caçada. É preciso ter calma e saber a hora de agir e não espantar a presa.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Uma vez tendo ganhado a atenção da pessoa em potencial é importante seguir um roteiro pré-estabelecido por elas e ter a sorte de corresponder às expectativas delas, caso contrário tudo irá por água abaixo. Jerry Seinfeld, comediante americano, costuma brincar com a situação e comparar com uma entrevista de emprego. Na verdade, as duas coisas funcionam quase que do mesmo jeito. Se a entrevista de emprego for conforme o planejado pelo entrevistador e o entrevistado se enquadrar à vaga em questão, a pessoa é contratada. A única diferença entre uma entrevista de emprego e um primeiro encontro para um relacionamento amoroso é que se tudo ocorrer conforme o planejado entre ambos os lados é que ao final da entrevista de emprego não há chance acabar sem roupa.

Quando já existe um contato é preciso identificar as intenções do nosso alvo, e ver se há uma correspondência, caso não ocorra é importante saber fazer essa leitura para não tomar um fora e ter que conviver com aquela situação chata de ser rejeitado. Pessoas se aproximam por vários motivos. Interesses em comum, trabalho, amizade ou visando um relacionamento amoroso. Saber diferenciar amizade de uma intenção de relacionamento amoroso é o mais difícil de saber. Normalmente o contato entre ambos é muito parecido, e uma má interpretação normalmente gera ações inadequadas e inconvenientes.

Um modo de descobrir se existe interesse mútuo é ir com calma e seguir algumas etapas. Primeiramente precisamos tentar nos aproximar mais da pessoa e conversar bastante. Saber fazer uma leitura da linguagem corporal é um bom modo de começar a estabelecer os limites. Convites para programas a dois é um bom modo de testar os limites impostos. Caso sejam aceitos podemos mudar de etapa e investir mais no processo de conquista e procurar mais sinais. Mulheres são muito sutis quanto aos sinais. Caso ela esteja simplesmente interessada na amizade e apenas isso muito dificilmente irão aceitar um convite de programa a sós justamente para evitar um contato maior que o desejado.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Muitas mulheres não gostam de ser diretas quando o assunto é relacionamento amoroso por uma série de fatores e se sentem mal em dispensar um pretendente que não tem interesse, algumas tem medo de serem julgadas como grossas ou arrogantes então quando não estão afim simplesmente tendem a se afastar e emitir sinais sutis de que não estão interessadas. Os sinais mais comuns são: rejeitar convites evitando assim aproximação, evitar contato visual durante a conversa, ficar de braços cruzados e a uma distância razoável determinado assim o limite de conforto, se resumir a simplesmente responder o que foi perguntado e não tentar estabelecer uma conversa e principalmente demonstrar interesse por outra pessoa e evidenciar que não existe interesse em ninguém pelo candidato em potencial.

Caso não seja expresso nenhum sinal negativo é preciso saber identificar sinais de interesses que são os opostos dos descritos acima. Normalmente aceitam o encontro a dois, as distancias físicas são muito mais próximas por haver uma maior zona de conforto existindo assim espaço para toques, o contato visual é constante e normalmente fazem questão de não deixar o assunto acabar e contribuem para a existência de outros assuntos, costumam deixar claro não estão se relacionando com ninguém e estão abertas a novas possibilidades e etc.

Ter timing é muito importante nessas horas, pois mulheres não gostam de serem sentidas desprezadas e ao menos que estejam muito interessadas simplesmente se desmotivam com a demora no processo de conquista, e julgam os conquistados lento demais. Por terem uma baixa tolerância à decepção às mulheres tendem a desistir mais rapidamente do processo de conquista com medo de serem rejeitadas, preferem rejeitar e tentar investir em outro conquistador que se mostre interessado e determinado.

As mulheres quando entram em um relacionamento amoroso normalmente visam estabilidade e tendem a fugir dos relacionamentos curtos e sem futuro. Por isso que fazem o processo de conquista ser mais difícil, sendo mais exigente no processo seletivo para evitar futuras decepções.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Algumas dicas rápidas para lidar com a dor do luto

Dica 1: Aceite a realidade da perda/afastamento: aceitar a perda leva tempo. Porém, é preciso aceitar que ela existe e que essa realidade vai se impor para que você siga em frente.

Dica 2: Elabore a dor da perda: xingue, resmungue, grite, chore, fale sobre sua perda. Procure deixar doer.

Dica 3: Mudanças geográficas não vão curar a dor. É preciso saber que sua vida tem de seguir.

Dica 4: Se puder, dê um tempo nas redes sociais, sobretudo, tentando verificar o que pode estar acontecendo com ele ou com as pessoas a ele relacionadas.

Dica 5: Recomece a viver para amar no sentido amplo: o importante é sair da relação melhor do que entrou. Afinal, luto não é doença, é um processo contínuo de elaboração que chega uma hora ou outra a um fim.

Dica 6: Fique sem ver o ex por um tempo.

Dica 7: A dificuldade em recuperar as boas emoções neste tempo de espera pode ser atenuada com iniciativas positivas. Então, procure-se entreter em atividades boas por si mesmo (a) que não se relacione com atividades que você realizava com o (a) teu (tua) ex. Faça cursos, leia livros. Vá ao cinema, teatro, parque. Troque de cabeleireiro, guarda-roupas, enfim. Com ou sem dinheiro tem opções pra você. O que não vale é ficar em casa rodeada de coisas que o ex te deu. – Não se sinta culpado (a) por sorrir novamente. É comum achar que, passando por isso, por exemplo, não pode achar graça numa piada. Não só pode, como é bom fazer isso. Volte ao trabalho. Cultive a sua fé.

Dica 8: Aproxime-se dos amigos.

Dica 9: Não embarque tão rapidamente em outro relacionamento. Nem sempre preencher o vazio do rompimento amoroso com um novo relacionamento é a melhor saída. É necessário recuperar primeiramente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

o equilíbrio abalado para podermos fazer novas escolhas. É importante nos lembrarmos que o momento de luto é um momento de crise, e assim é um momento que necessita de cautela redobrada porque, geralmente, a pessoa está em um momento fragilizada. E, sem um adequado discernimento pode escolher novamente parceiros inadequados para se relacionar novamente.

Dica 10: Desacredite de falsas esperanças. Para tal, manter distância do (a) ex e de tudo o que lembra ele (a) é uma forma de se afastar sofrimentos desnecessários. Não é recomendável ficar em contato com o (a) ex no intuito de achar que aquilo vai render uma futura volta.

Dica 11: Lembre-se que toda relação contribui para construir a história de vida, inclusive a tua história passada com o ex.

Dica 12: Não se engane: quando uma relação acaba, na verdade, os dois sabem. Se apenas um ama não existe mais a relação. Mas, um é mais corajoso para tomar a iniciativa de terminar.

Dica 13: Arrastar uma situação em nome de um amor onde não existe reciprocidade acaba desgastando e destruindo o que poderia ser uma lembrança positiva do que aconteceu em sua história de vida.

Dica 14: Esquecer o ser amado definitivamente é impossível, mas ter a convicção de que ele já pertence ao passado e como tal não volta é essencial.

Dica 15: Não se cobre demais em sua recuperação, ou uma superação do teu luto. Não tenha pressa, chore o tempo que for, respeite o seu momento e saiba que uma hora, tudo passa.

Dica 16: Não saia falando mal do outro por aí, pois além de não trazer a pessoa de volta, não vai fazer você esquecê-la e vai ficar muito feio pra você. Mesmo por que um dia vocês voltam, daí imagina só a situação?

Luto é uma palavra que acompanha o ser humano desde sempre, principalmente quando perdemos alguém de quem gostamos muito. É uma espécie de despedida forçada e para sempre.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

Não importa se o casal está junto há 5, 10, 20 anos ou até mais. O fato é que a qualquer tempo o fim de uma relação é sempre uma experiência dolorosa. Por isso, às vezes nos fazemos de cegos, fingindo que o amor é o mesmo, que ainda há vontade de ficar próximo, de saber como foi o dia... Os sinais de que o relacionamento acabou estão presentes no dia a dia, mas não é fácil identificá-los, pois brigas e as crises nem sempre são sinais do fim. Cabe a nós mesmos saber como identificá-los.

Apesar de ser mais fácil sair de uma relação nos dias de hoje, muitos casais não conseguem colocar um ponto final na sua história. E algumas pessoas empurram o relacionamento com sacrifício e só terminam quando “explode uma bomba”. Essa é uma atitude egoísta. No caso de traição, por exemplo, a infidelidade não acontece do dia para noite. O amor acabou antes, afirma.

Considerações finais

O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa não apenas de alguém, mas também de algo muito importante, como um objeto, uma viagem, um emprego, uma ideia, etc.

Atitudes como cobrar demais uma superação ou querer que a vida volte a ser simplesmente como era antes apenas podem arrastar a tristeza para além do que ela normalmente poderia ir. É importante termos em mente que algo de diferente vai ficar para sempre com a falta daquela pessoa, o que não quer dizer que você não será mais feliz.

É importante sabermos que falas como “Amor se cura com outro” ou “A fila anda” compartilham de denominadores em comum: de um simplismo exagerado difundido pela sociedade e de nenhum respaldo científico. É importante sabermos que tal como o afeto é algo que demora a se estabelecer, esquecer emocionalmente de alguém também o é. Portanto, não se pode negar o sofrimento.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Apesar de todas as dificuldades que costumam envolver o fim de um relacionamento, é possível com um pouco de lucidez amenizar o sofrimento de ambos. O primeiro passo nesse sentido é deixar a poeira baixar um pouco e tentar conversar um pouco, sobre a situação do casal. Se houver bens materiais envolvidos ou filhos o casal poderá precisar de um auxílio jurídico. No caso específico dos filhos o bem estar, tanto material como emocional destes deve sempre estar em primeiro plano em qualquer discussão.

Resolvidos os problemas de ordem prática vai restar a dor da separação a adaptação que pode não ser muito fácil, o que vai depender do tempo e do envolvimento de cada um no relacionamento amoroso. Em geral as separações de namorados, que não envolvem maiores compromissos além dos sentimentais são mais simples do que a daqueles casamentos de muitos anos.

É perfeitamente compreensível que ninguém quer ficar sozinho, principalmente com um coração partido, mas às vezes ficar sozinho é tudo que uma pessoa recém separada precisa para recomeçar de forma mais sensata a tocar esta nova fase, se envolver imediatamente pode não ser a melhor solução. Então agora que está livre se dê a chance de ser feliz com você mesmo. Conseguindo ser feliz, sozinho (a) sua autoestima virá de forma automática, se sentirá mais alegre, mais independente, mais forte, pronta para recomeçar um novo namoro, ou casamento, levando a experiência dos acertos e erros que levaram ao fim da relação amorosa anterior.

Referências

ALMEIDA, T.; Lourenço, M. L. Infidelidade amorosa e seus desdobramentos: uma análise sob a perspectiva da tríplice contingência skinneriana. In: **Jornada de Análise do Comportamento**, 11, 2012, São Carlos. Anais... São Carlos: Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2012 a.



Capítulo 16 - O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma...

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Saúde sexual para o idoso e a questão da Aids. **Psique** (São Paulo), v. 73, p. 48-51, 2012 b.

BRONINI, B. C. et al. O rompimento dos relacionamentos afetivo-sexuais e suas resultantes. In: JORNADA APOIAR: Promoção de vida e vulnerabilidade social na América latina: reflexões e propostas, 8., 2010, São Paulo - SP. **Anais...** Paulo - SP: IP/USP, 2010. p. 376-387.

CATERINA, M. C. **O luto: Perdas e Rompimento de Vínculos.** Associação Psicanalítica do Vale do Paraíba, fevereiro 2008. Disponível em: http://www.apvp-psicanalise.com/Apostila_Luto_Perda.pdf . Acesso em: 12/04/2010.

KÜBLER-ROSS, E. (1987). **Sobre a morte e o morrer.** Tradução de T. L. Kipnis. São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1969).

MALDONADO, M. T. **Casamento: Término e Reconstrução.** São Paulo: Saraiva, 1995.

MARCONDES, M. V.; TRIERWEILER, M. & CRUZ, R. M. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicologia Ciência e Profissão**, n. 1, pp. 94-105, 2006.



Capítulo 17

A paquera na Terceira Idade: possibilidades para um novo recomeço⁷

“O tempo pode ser medido com as batidas de um relógio ou pode ser medido com as batidas do coração”

(Rubem Alves)

Thiago de Almeida

Século XXI: como tantas fronteiras, também as que separam as gerações estão sendo gradativamente eliminadas. O ciclo de vida organizado em etapas sucessivas parece não fazer mais sentido, ou, pelo menos, faz-se necessária uma nova classificação. A adolescência, que ficava entre “os doze e os vinte”, inicia-se hoje antes dos dez anos. Vemos crianças, às vezes aos oito ou nove anos, com a rebeldia e o interesse por sexo antes associados aos adolescentes. E quem, por outro lado, não viu ainda um adolescente passando dos quarenta?

Percebe-se que ao investigarmos o processo de envelhecimento, que o conhecimento atual aquilatado a respeito do mesmo, em relação a alguns temas como o estudo do amor e da sexualidade, carece de identidade, e é constituído por elementos de discursos teóricos e ideológicos fundamentados em legados herdados ultrapassados, muitas vezes, oriundos das ciências sociais e da medicina (Neri, 1993). Logo, a sexualidade na velhice é um tema comumente negligenciado pelas

⁷ Agradecemos a colaboração da professora e psicoterapeuta Nira Lopes Acquaviva por ter contribuído na elaboração deste capítulo para nosso livro.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

diversas áreas da saúde, pouco conhecido e tão pouco compreendido pela sociedade, pelos próprios idosos e pelos profissionais da saúde (Steinke, 1997). Ao contrário do que se pode pensar, a velhice é uma idade tão frutífera como qualquer outra no que se refere à vivência do amor e a questão da prática da sexualidade. Infelizmente, existem muitos mitos que dificultam a compreensão de como a vivência do amor e da sexualidade que estão relacionadas com pessoas de idade avançada.

Segundo Néri (1993):

Vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade; saúde biológica; saúde mental; satisfação; controle cognitivo; competência social; produtividade; atividade; eficácia cognitiva; status social; renda; continuidade de papéis familiares e ocupacionais, e continuidade de relações informais em grupos primários (principalmente rede de amigos). (p. 10).

Se além desses elementos acima, ainda a maturidade trazer o afeto, a paixão, o namoro, o amor, o sexo, a cumplicidade, o companheirismo, dentre outros, o idoso pode estar certo que, poderá ter uma satisfatória vida afetiva onde as possibilidades de relacionamento amoroso nesta etapa da vida, apesar de algumas vezes serem difíceis, são mais viáveis do que muitas pessoas imaginam.

O que se percebe, então, é que a escassez de informações sobre o processo de envelhecimento, assim como das mudanças na sexualidade em diferentes faixas etárias e especialmente na velhice, tem auxiliado a manutenção de preconceitos e, conseqüentemente, trouxe muitas estagnações das atividades sexuais das pessoas com mais idade (Risman, 2005). Dessa forma, uma má compreensão da sexualidade e de legítimas manifestações amorosas na Terceira Idade, talvez, leve a dificuldades desnecessárias de superação para tais problemas, de forma tal, que um esclarecimento acerca das informações distorcidas que se difundem em relação à sexualidade e ao amor possa contribuir para a diminuição das crenças e tabus sobre um assunto tão cheio de preconceitos.



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

Antigamente, mas não tão antigamente assim, uma mulher que permanecesse solteira, era chamada pejorativamente de “tia”. Diziam, “a fulana, ficou pra titia, coitada”, como se fosse uma tragédia o fato dessa mulher estar solteira. Muitas mulheres se sentiam perturbadas e infelizes com esse estigma. Hoje, o termo “tia (o) ou titia (o)” é mais utilizado, quando pessoas mais jovens entram em contato com uma pessoa mais velha, seja ela casada ou solteira, homem ou mulher. Isso não quer dizer que as pessoas que permanecem solteiras também não sejam discriminadas.

A Terceira Idade vem, ou, pelo menos, vinha após a maturidade, mas o que é a maturidade? Olho o retrato de meus avós na parede e penso: aí está um bom par de idosos. A data no verso me permite calcular a idade, teriam uns 45 anos! Quarenta e cinco anos... Conheço uma menina de 44 que sonha em encontrar seu grande amor. Conheço um senhor de 46, que tem uma filha de 27. Conheço um cara de 43, circula de bermuda pelo bairro, a mulher dele acabou de ter o primeiro bebê. Conheço também mais de uma senhora de sessenta e poucos, charmosas, explodindo em criatividade, às voltas com os primeiros netos. Já vi também aposentados com a mesma idade, que rara vez tiram o pijama...

“Terceira idade” é um eufemismo (no dicionário Aurélio: *Ato de suavizar a expressão de uma ideia substituindo a palavra ou expressão própria por outra mais agradável, mais polida*), na medida em que tachar alguém de “velho” virou ofensa. No século passado, ao mesmo tempo em que se viu aumentar grandemente a população de idosos, viu-se também, no mundo ocidental, o velho ser cada vez mais desvalorizado. Por um lado, ao se disseminarem os meios de comunicação, os velhos perderam a sua função de transmitir a história. Por outro lado, o fenômeno da industrialização produziu uma mentalidade na qual o que não é útil pode ser eliminado: o velho não tem mais razão de existir.

Com uma visão restrita, tanto em relação à sexualidade quanto à velhice, a sociedade, muitas vezes, classifica este período da vida como um período de assexualidade e até mesmo de androginia. Dessa forma, neste período, o indivíduo teria que unicamente assumir o papel



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

de avô, ou ainda, de avó, ao lhe ser delegado pelos filhos o cuidado de seus netos, na expectativa de que os monitorem enquanto concomitantemente realiza atividades como o tricô e assiste à televisão e usufrui de sua aposentadoria (Risman, 2005).

Dessa forma, a falsa crença que relaciona inexoravelmente a idade e o declinar da atividade sexual têm contribuído de forma nefasta para que não se preste atenção suficiente a uma das atividades que mais contribuem para a qualidade de vida nos idosos, como é a sexualidade. A falácia de que a velhice é uma etapa assexuada da vida é um desses pré-conceitos e exerce influência profundamente na autoestima, na autoconfiança, no rendimento físico e social de adultos com mais idade, além de contradizer a eterna capacidade de amar do homem.

Um das grandes dificuldades que fundamenta este estereótipo de que a velhice convive com a assexualidade é a ênfase que se atribui para a dimensão sexual. Em consequência disso, tanto para ‘jovens há mais tempo’ como para ‘jovens há menos tempo’, ao que parece, vivemos numa ditadura do orgasmo e da frustração, sustentada sobremaneira pela influência midiática. A negação da sexualidade, de manifestações amorosas e a infantilização do idoso concorrem para que estes apresentem dificuldades para se tornar mais independentes, bem como para desenvolver sua sexualidade e estabelecer relacionamentos quaisquer que sejam estes.

A imagem que mídia faz do idoso, também ajudou a fomentar o preconceito contra essas pessoas, felizmente, a publicidade parece estar mudando essa mentalidade e o espaço, atualmente, tem mostrado os idosos como pessoas criativas, modernas e abertas aos relacionamentos. Isso ajuda a derrubar certas estereotípias.

Nem sempre foi assim. Em sociedades em que o saber é o maior dos valores, o velho teve sempre lugar de destaque. Um exemplo disto é tradição judaica. Na Grécia antiga, ao contrário, quando a beleza foi grandemente exaltada, a velhice não era valorizada.



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

Vale lembrar, no entanto, que a velhice como fenômeno de massa é um fato muito recente na história da humanidade. A média de vida na pré-história não passava dos 20 anos. Na Roma antiga era de 30 anos. Hoje, no Japão, a expectativa é chegar aos 81 anos. Quem nascia no Brasil em 1900 podia esperar viver em média até os 34 anos! Em 1950, até os 56.

Agora, atenção para estes dados do IBGE, que terão implicações mais adiante em nossas discussões sobre o tema deste capítulo: em 2000, a expectativa de vida para os homens, no Brasil, é de 65 anos, e para as mulheres, 73 anos.

A idade média da população aumenta em função da tecnologia aplicada à medicina, que propiciou, para começar, o controle da natalidade e a diminuição da mortalidade infantil. Estes dois fatores têm alto impacto sobre a estatística quanto à média de vida da população. Mas os avanços da medicina trouxeram ainda a imunização em massa da população e os antibióticos, que datam de 1940. Há menos de 50 anos a tecnologia médica atual era ficção científica! Esta tecnologia tem garantido a sobrevivência de milhões de pessoas que em outro momento da história da humanidade teriam morrido muito cedo.

Então, o crescimento da população de idosos é um fenômeno marcante em todo o mundo no último século, e também no Brasil. A partir dos anos 80 popularizou-se a expressão “Terceira Idade” para denominar esta crescente parcela da população. O Estatuto do Idoso, de 2003, define o início da velhice para fins legais aos 60 anos, em nosso país. Dependendo do autor o início desta nova fase pode se dar aos 60 ou aos 65 anos.

Segundo o IBGE, nos próximos 20 anos, a população idosa deverá ultrapassar 30 milhões, quase 13% da população, no Brasil. Os maiores de 60 anos chegam hoje a 8,6% da população. A maioria é de mulheres, que vivem em média oito anos mais do que os homens.

A ampliação deste grupo levou alguns estudiosos a falar de uma nova etapa: a Quarta Idade. Ela abrange a população acima dos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

80 anos, que começa também a ser estatisticamente significativa. A problemática desta fase difere grandemente daquela dos 60 anos. Após os 80, os problemas de saúde, a dependência de uma forma ou de outra, o isolamento devido a dificuldades de locomoção tornam-se questões relevantes.

Embora seja difícil generalizar, dentro de uma mesma faixa existe enorme discrepância. Acabaram-se os rígidos padrões que ditavam o que era “próprio” para cada idade, na moda, no comportamento, na forma de pensar. Mas é possível falar de uma grande faixa que chega hoje “jovem” aos 60 anos, disposto e talvez também... disponível para iniciar uma relação amorosa.

Atualmente, 8,9 milhões de pessoas com uma média de 69 anos (62,4% dos idosos) são responsáveis pelo domicílio, no Brasil. O fato de o idoso, com sua aposentadoria, ser responsável pela manutenção de toda a família, é um fenômeno que pode estar determinando a revalorização do velho em muitas regiões do país. A revalorização decorre também do fato de este contingente de idosos ser cada vez mais significativo como consumidor. É um consumidor que pode e sabe gastar. Em geral, não se sente como “velho”, nem gosta de ser chamado de “idoso”.

Felizmente, muitas personalidades representantes de diversos segmentos de nossas sociedades e com mais de 60 anos, aparecem na mídia, contradizendo arcaicos estereótipos ao demonstrarem inteligência, versatilidade, perspicácia, audácia, boa forma, bom humor, dentre outras características, mostrando que também na velhice as pessoas podem ser produtivas. “isso permite por transformar também o idoso comum, rompendo com os obsoletos paradigmas os quais eles muitas vezes têm contato. Assim, eles vão se sentir estimulados a também procurarem aperfeiçoar suas relações interpessoais” (Almeida & Lourenço, 2007), e não se alocarem entre um dos pontos do *continuum* asexualizado-pervertido.

Há muitos mitos em torno da velhice. Por um lado, muitos vêem o idoso como um ser totalmente dessexualizado. O velho seria



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

ultrapassado em tudo, rígido, desligado do mundo. Em oposição a esta perspectiva preconceituosa, colocam-se fatos, mas também fantasias, os “contramitos”, como aquele que diz que esta é a “melhor idade”, ou que o velho não perde nenhuma de suas capacidades, desde que tenha saúde. Acontece que o aparecimento de doenças crônicas é algo normal, esperável, no idoso. Sempre que se fala da vida sexual na Terceira Idade, se frisa que ela pode ser boa desde que se mantenha a saúde. Mas, isto não vale também para os jovens?

Para algumas pessoas, com a progressão da idade, há uma concomitante anulação desejo sexual para a Terceira Idade, enquanto, para outras, há apenas uma modificação, entretanto, de modo geral, o que se evidencia é que para uns e outros é uma constante e cômoda negação do desejo do idoso pela sociedade. Com essa negação, a sociedade sedimenta e reproduz seus próprios medos e inseguranças, suas preocupações no que diz respeito ao próprio futuro e sua possível incapacidade para amar a medida que envelhecem. Adicionalmente, pode-se referir a despeito desta negação dos afetos que é suscitada pela cultura e desenvolvida pelas pessoas como uma forma de defesa psíquica frente ao sofrimento gerado pelo fato dos mesmos serem considerados como desestabilizadores sociais, e conseqüentemente, como uma ameaça constante, e que, dessa forma, ameaçariam a coesão social no que concerne a moral e aos bons costumes.

Sabe-se, desde Masters e Johnson, autores americanos que estudaram em profundidade o tema já nas décadas de 50 e 60 do século passado, que a resposta sexual humana é mais lenta com o envelhecimento, mas não desaparece. Quanto melhor e mais ativa tiver sido a vida sexual na juventude, melhor ao desempenho na velhice. Informações recentes dão conta de que a potência masculina pode se manter em bom padrão até os 70 anos, desde que haja boa saúde física e mental, e o mesmo pode ser dito quanto ao desejo sexual nas mulheres.

Outros fatores que também são partícipes para que as pessoas com o passar do tempo tenham um arrefecimento, ou ainda, anulação do desejo afetivo-relacional e da atividade sexual, diz respeito a fatores



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

religiosos, psicossociais e morais. A sociedade ocidental, geralmente, educada a partir dos muitos paradigmas judaico-cristãos, tem no fator “pecado” uma grande causa de anulação e arrefecimento para os seus desejos e práticas afetivo-sexuais. Derivado dessa relação, as maneiras pelas quais as pessoas foram educadas, as repressões vivenciadas pelas mesmas ao longo de seu histórico de vida, os apelos infligidos pela família e pela sociedade, contribuem para gerar pessoas medrosas, inseguras de seus próprios desejos e atitudes, sobretudo, no que diz respeito ao domínio afetivo-sexual. Isso gera um círculo vicioso de pais que geram esses padrões morais, éticos e religiosos aos seus descendentes, e assim, sucessivamente, o que torna as pessoas com um pensamento cada vez mais homogêneo, se não reconhecerem e não rejeitarem certos legados culturais.

Outro aspecto relevante, diz respeito a haver certas dificuldades e a diminuição da frequência nas relações sexuais entre parceiros na terceira idade, mas, deve-se levar em conta que existe também maior qualidade nessas relações. A partir dessa idade inevitavelmente algumas dificuldades surgem, e a partir dos 80 anos são muito raros os homens que não apresentam alguma dificuldade, pois é natural que os níveis hormonais baixem. Algumas doenças, especialmente o diabetes e a hipertensão, estão ligadas a um mau desempenho sexual. Às vezes, é necessário que se busque ajuda de caráter psicoterápico (psicoterapia individual, de casais, etc), ou ainda, a prescrição de uma intervenção medicamentosa para que esses consigam realizar seus desejos latentes, para perderem o medo, a insegurança, e assim, assumirem perante a sociedade o direito que têm de exercer uma vida plena de seus direitos e de qualidade de vida.

Existe ainda, uma maior proximidade entre as pessoas, afinidades e semelhanças que irão contribuir para que o relacionamento amoroso se torne mais prazeroso. Com a relativização das práticas que levam ao orgasmo, pode-se partir para investir mais em outros aspectos do relacionamento amoroso como a troca de carinho que, ao que parece, incrementa-se na medida em que diminui a preocupação com a exigência de um grande desempenho sexual. Dessa forma, quanto



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

menor a expectativa com a qualidade da ereção, ou ainda, com a quantidade de relações ao longo do tempo, maior a liberdade para aproveitar o prazer sem ansiedade. E nesse sentido, a égide do padrão quantitativo e competitivo, motivo de orgulho dos “jovens a menos tempo”, torna-se uma limitação. Consequentemente, com o passar do tempo, tais exigências deixam de ser possíveis, devido aos imperativos biológicos, ou ainda, perdem a importância, com um notável ganho de qualidade. Assim, o que se quer evidenciar é que é notório que a frequência das relações sexuais diminui, mas isso não necessariamente precisa conduzir a um declínio do grau de satisfação para o relacionamento afetivo-sexual entre parceiros de idade avançada.

A proposta aqui é refletir sobre a paquera deste novo idoso, que alcançou os 60 anos com boa saúde física e mental, com disposição para desfrutar dos muitos anos de vida que ainda tem pela frente, para iniciar novas atividades e novos relacionamentos. Não se vê como “velho” nem “idoso”, mas, convenhamos, chamar esta etapa de “melhor idade” é combater o preconceito com outro preconceito.

O amor amadurecido tende a não idealizar o outro, tende a não querer mudanças drásticas no que o outro é, ou mesmo, em suas práticas estabelecidas. Antes disso, geralmente, procura pelo companheirismo, carinho, afeto, pela tranquilidade, pela convivência com a sabedoria e a experiência que o (a) parceiro (a) também traz. E compreender isto se faz necessário à medida que a interpretação de tal sentimento resulta em uma série de problemas. Mas, infelizmente, apesar de mudanças no modo de pensar da sociedade, ainda hoje, os idosos sentem esse preconceito quando procuram parceiros para relacionamentos românticos, ou até mesmo para práticas de sexo casual.

Todo o mundo sabe que as mulheres ainda escondem sua idade, ou, pelo menos, sabe-se que não se deve perguntar a idade delas... Isto já não é tão estrito: algumas mulheres falam abertamente de sua idade, e há muitos homens escondendo sua cédula de identidade... Em função da Lei do Idoso ocorrem situações interessantes. Nem sempre o idoso faz uso dos descontos e das facilidades, como filas especiais, a que tem direito. Alguns, porque não desejam admitir publicamente sua



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

idade. Outros, porque em função de sua aparência, realmente correriam o risco de serem vaiados se flagrados em uma “fila para idosos e gestantes.”.

Evidentemente, o número de sessentões solteiros é muito menor do que o número de solteiros em outras fases da vida. Mas em função da viuvez e do divórcio é grande o número de pessoas dispostas a paquerar nesta idade (não convém falar aqui daqueles que, mesmo casados, paqueram). O divórcio só se tornou lei na segunda metade do século passado no Brasil, possibilitando que muitas situações que se mantinham apenas como fachada fossem finalmente resolvidas, e dando oportunidade a que muitas pessoas reconstruíssem suas vidas.

Considerando-se que as mulheres têm uma expectativa de vida de oito anos mais do que os homens, em nosso país, o fato mais relevante a considerar a respeito da paquera na Terceira Idade é a desigualdade de oportunidades entre homens e mulheres. Esta desigualdade se acentua pela expectativa habitual de que o homem seja o mais velho no casal. Na juventude, um pouco mais velhos do que suas parceiras, mas à medida que envelhecem, os homens vão em geral procurando companheiras cada vez mais jovens do que eles (quem nunca ouviu falar “está na hora de trocar esta por duas de vinte anos?”). As relações que estabelecemos com aqueles que de mais perto nos rodeiam são uma das partes, senão, a parte mais importante da nossa vida. Segundo *Guggenheim* (2006):

Amar na maturidade ou depois dos 60 anos, 65 anos em diante é um grande desafio para quem quer ainda namorar ou para aqueles poucos, que conseguiram ou gostariam de manter uma relação estável e mais duradoura. Afinal, porque as coisas são tão difíceis na velhice. Os próprios idosos na verdade, já não contam mais com essa possibilidade. Sentem-se ‘fora do mercado’ dos namoros. Acham que dificilmente encontrarão alguém para amar e evitam pensar nisto, e quando pensam ficam tristes. Procuram lembrar os



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

amores do passado, os bons e belos momentos que viveram e acham, na maioria, que nunca mais terão a oportunidade de namorar novamente.

Será isto uma verdade? Para muitas pessoas sim, mas, nunca se deveria desistir dos sonhos, nunca é tarde demais para começar, ou ainda, recomeçar projetos, sejam amorosos, sexuais, profissionais, culturais, etc. E o homem como ser social, um ser gregário, desde os tempos remotos, relaciona-se durante toda sua vida com outro homem, com outros grupos, com o meio sociocultural e isso é fator relevante, quando da chegada da maior idade, para continuar a usufruir o melhor que a vida ainda pode oferecer. Amar na velhice é um direito de todos os idosos, infelizmente, nem sempre respeitado. O amor é uma coisa tão eterna na vida das pessoas, que pode ser descoberto e vivenciado em qualquer idade. Felizmente, o amor não é atributo apenas da juventude e os sentimentos, os desejos não tem idade para se manifestarem.

Muito longe de ser meramente um impulso gregário, amar é ir ao encontro de alguém e permitir a vinda deste ao nosso encontro. Então, amar alguém, em primeira análise significa, então, reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade. Todos têm o direito de namorar, casar, estar junto, se relacionar. As demonstrações de carinho, afeto, como beijos, abraços, olhares, cumplicidade, companheirismo, podem e devem ser vivenciados num relacionamento entre pessoas maduras.

Sabemos que a forma como os outros vêem as situações é fundamental para a vivência de cada um. Sob este aspecto, podemos diferenciar a questão do namoro na terceira idade em diversas circunstâncias. A compatibilidade de idades modifica o olhar de quem observa: um par da mesma idade é mais bem aceito; se a diferença de idade é visível, o olhar vai da admiração ao deboche (dependendo do tamanho desta diferença de idade).

Situações em que a mulher é a mais velha são vistas com estranheza. Este quadro está se modificando lentamente. Como



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

comentamos no início deste capítulo, vivemos uma época de mudanças, e as barreiras que separavam as gerações estão caindo por terra.

Pensando ainda no grupo social de referência, há diferenças importantes entre a vida do idoso que tem um parceiro e a daquele que não tem, começando pelo olhar das pessoas que observam o fato: um “casal de velhinhos” pode ser enternecedor, mas um “velho” ou uma “velha” saindo em busca de um par ainda hoje pode ser visto como ridículo por algumas pessoas.

Aos 20 anos, o casal apaixonado pode fazer sexo cinco vezes por semana ou até mais. Aos 50, uma só ou até mesmo nem isso. Por isso, o que importa não é a quantidade, mas a qualidade do sexo praticado. É natural que o número de relações diminua com a idade. Não há vida sexual na maturidade que possa comparar-se com a dos tempos dourados. O furor sexual se esvai junto com a sensação de bem-estar, com a euforia da paixão. Mas, o isolamento social em que muitos idosos acabam é outro fator crucial para a vida afetiva. A falta de recursos ou mesmo de companhia para sair de casa pode ser uma barreira significativa que impeça a busca do parceiro.

Sabemos que os homens conseguem escolher suas parceiras até quando estão em idade avançada. E quanto às mulheres? Porque esta busca pode parecer tão difícil? Quanto mais jovens, mais facilmente as pessoas podem mudar de time, provar comidas novas, assistir a novos gêneros de filme, apreciar o diferente, de forma a se adaptar às novas companhias. À medida que o tempo passa, nossos gostos vão se cristalizando, nossos hábitos se tornando mais rígidos e nos fazemos mais exigentes na seleção de novas companhias. Lembra como era fácil (e lindo!) aos cinco anos, aproximar-se de alguém e dizer: “vamos brincar?” Então, manter esta flexibilidade, aceitar gostos e hábitos é a característica mais favorável para a paquera (bem sucedida) na Terceira Idade. Assim, acreditem, seja você homem ou mulher e tenha a idade que for, se você continuar sempre com um espírito jovial ainda poderá escolher pra sempre.



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

A sexualidade na Terceira Idade é frequentemente vista e baseada em velhos estereótipos privados de significados, como também é associada à disfunção, ou ainda, a alguma insatisfação. Dessa forma, pensa-se que envelhecer é incompatível com uma boa qualidade de vida. Entretanto, uma velhice satisfatória não necessariamente precisa ser um privilégio, ou ainda, ser um atributo biológico, psicológico, ou ainda, social, todavia, resulta da qualidade da interação entre pessoas e do entorno que as circunda.

Os estereótipos de que as pessoas idosas não são atraentes fisicamente, não têm interesses por sexo, ou ainda, são incapazes de sentir algum estímulo sexual, ainda são amplamente difundidos. Estes estereótipos, unidos à falta de informação, induzem as pessoas a uma atitude pessimista em tudo que se refere ao sexo na velhice.

Com os recursos tecnológicos atualmente conseguidos, a maioria das pessoas idosas que deseja estará apta a usufruir de uma vida sexual satisfatória. Para isso, uma atividade sexual regular ajuda a manter a habilidade no sexo. Com o passar do tempo, todavia, é possível constatar certa diminuição de resposta aos estímulos sexuais. Este fenômeno é relacionado ao processo normal de envelhecimento.

Os idosos sofrem de problemas sexuais e preocupações que não são diferentes daqueles das pessoas jovens; todavia os fatores biológicos e psicológicos podem exigir mais atenção. Os idosos contemporâneos, e, sobretudo, os casais idosos, podem ter os mesmos problemas que envolvem as pessoas de todas as idades, daí surgirem certas dúvidas em pessoas mais jovens, preocupadas com que o futuro lhes reserva.

As pessoas precisam ter em mente que, na velhice é importante manterem-se ativas sexualmente. Fazer sexo com regularidade ajuda a manter os órgãos sexuais saudáveis. Nas mulheres, por exemplo, ajuda a manter a vagina lubrificada e flexível.

É preciso também que se vejam com naturalidade as modificações que ocorrem no organismo e não se cobrar um desempenho atlético. Afinal, uma relação sexual é um momento de



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

prazer e relaxamento e não de desafio, ou ainda, uma disputa a ser ganha.

Psicólogos e gerontólogos são concordes em afirmarem que a sexualidade pode estar ou não presente na vida das pessoas, e, como em outras áreas da existência, se a relação é boa e saudável no decorrer da vida, as chances na velhice são as melhores.

Os problemas decorrentes do próprio desgaste do organismo, doenças, problemas familiares, financeiros, dentre outros, podem causar dificuldades sexuais na velhice e o idoso tem que estar ciente das modificações orgânicas que seu organismo sofrerá, mas, também não deverá se preocupar. Atualmente, as pessoas podem recorrer a intervenções medicamentosas, ou ainda, tratamentos terapêuticos, dietas, exercícios para resolver esses impasses. Dessa forma, a vida sexual de um casal na terceira idade pode ser plena e feliz e eles poderão encarar a velhice e o ato sexual com a mesma tranquilidade com que viveram na juventude e ainda mantendo vivo o desejo, mesmo após, seis, sete ou oito décadas de vida, se isso for importante na vida da pessoa. Muitos idosos, infelizmente, deixam de ter relações sexuais com suas parceiras, por medo, vergonha (dentre outras possibilidades), acreditando-se impotentes. Segundo Vasconcellos et al (2004, p. 414), “Com sua autoestima baixa, ficam receosos de não conseguir uma ereção e acabam evitando ter relações para não serem confrontados com a frustração.”

Remédios como, por exemplo, o Citrato de Sildenafil (Viagra) para os homens e reposição hormonal para as mulheres são poderosos coadjuvantes nas relações dos casais na terceira idade (Reis, 2000). Contudo, é importante destacar que a motivação para o sexo depende mais da saúde mental, da disposição para o mesmo e da qualidade de vida dos componentes da relação, que da própria musculatura enrijecida (Viscardi citado por Reis, 2000).

Onde vão os sessentões que querem paquerar? Acompanhando a lógica de que desapareceram os limites entre as idades, desapareceram também limites geográficos entre as gerações. Os sessentões podem ir



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

a todo lugar. Há, é verdade, muitos lugares em que determinadas “tribos” se reúnem e qualquer estranho é malvisto. Mas o velho não está mais restrito ao território doméstico, onde esteve, em décadas passadas. Tem poder aquisitivo melhor, agora que não tem mais filhos para sustentar (apesar do fenômeno também característico deste momento histórico em nosso país da permanência dos filhos até mais tarde em casa dos pais) e circula por onde quiser. Não chama mais atenção em lugar nenhum: na universidade, em casas noturnas, fazendo esporte, em espetáculos de música erudita ou popular. Em qualquer dessas situações é possível paquerar, usando qualquer das mensagens verbais ou não verbais já exploradas em outros capítulos. Em alguns lugares as pessoas estarão abertamente para ver e serem vistas, paquerar e serem paqueradas, outros lugares exigirão maior habilidade na aproximação, como já vimos.

O ambiente de trabalho ainda é o lugar onde muito frequentemente as pessoas relatam ter iniciado uma relação. Só que há muitos sessentões aposentados. Mais sessentonas do que sessentões, já que elas têm direito à aposentadoria mais cedo.

Existe outro território da paquera que também está sendo ocupado pelo idoso: a Internet. Como o anonimato deste meio protege os jovens, protege também os velhos que não dominam ainda os códigos e a arte da paquera. Este espaço permite ainda em razão do anonimato uma aproximação mais direta que não seria viável em outra circunstância sem risco. Que risco? Especialmente o risco do ridículo, de dar vexame, de “pagar mico”, que toda a pessoa teme ao ver-se exposta a situações que não domina. Todos sabemos que o melhor momento para aprender qualquer linguagem é quando somos ainda muito jovens... O mesmo vale para a linguagem da paquera! Por outro lado, os cientistas dizem que nunca é tarde para aprender, e que fazendo coisas novas as pessoas estarão exercitando e preservando seus cérebros por muito mais tempo.

Se você abriu este livro em busca de uma orientação sobre onde e como encontrar alguém, a sugestão é que preencha sua vida, que circule entre amigas e amigos, que tenha interesses. Isto não é



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

garantia de um novo amor, mas certamente melhorará suas chances de deparar-se com alguém, e, muito especialmente, fará de você uma pessoa mais interessante para conviver com quem quer que seja e até consigo própria!

Alguns sessentões, por diversas circunstâncias, terão passado sua vida paquerando. Estes estarão em vantagem, pois “o diabo sabe mais por ser velho do que por ser diabo”. Outros farão dupla estreia, como sessentões e como solteiros, irremediavelmente destreinados. Talvez ao verem-se “enferrujados” pela idade, se sentirão em lamentável desvantagem. Como em qualquer outra atividade, alguns levam mais jeito do que outros, e aprendem mais depressa. Estatísticas sobre o crescimento significativo de doenças sexualmente transmissíveis nesta faixa etária são a prova de que os idosos chegam a esta etapa pelo menos muito desinformados.

De qualquer maneira, a situação de divórcio ou de viuvez envolvida na hipotética situação de (re)iniciação tardia na arte da paquera, são sempre acompanhadas de muita angústia, e a forma como cada idoso irá lidar com suas dificuldades dependerá de como resolveu questões anteriores em sua vida: como desafios a serem enfrentados com determinação e até bom humor, ou como um problema destinado a derrotá-lo.

Tanto a viuvez quanto o divórcio vão exigir um trabalho de elaboração que leva necessariamente algum tempo. “Elaboração” é uma palavra usada por psicólogos para designar o processo de resolução de situações emocionais difíceis. Como se nossa mente necessitasse de um período para “arrumar a casa”. Aliás, arrumar a casa, literalmente, pode ser uma das formas de elaborar situações de perda. Outra comparação pode ser com processos do próprio corpo: a digestão dos alimentos inevitavelmente leva algum tempo. Então, permanecer fechado, indisponível por algum tempo após uma perda significativa é não apenas normal, como desejável. O tempo vai variar para cada um, mas note-se que muitas religiões estabelecem como de um ano o período em que se deve guardar luto.



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

Entende-se que tentativas de abreviar demasiadamente esta etapa deixarão parte do trabalho por fazer. Em outras palavras, as relações afetivas estabelecidas muito pouco tempo após uma separação ou viuvez terão menores chances de dar certo, porque plantadas sobre terreno pouco propício. Lembramos este aspecto porque vemos frequentemente amigos e amigas muito bem intencionados insistirem para que alguém saia de casa, “sacuda a poeira e dê a volta por cima!” Os amigos são necessários, devem estar por perto, disponíveis para acompanhar, para ouvir, mas especialmente devem respeitar o ritmo e o espaço do outro. Que estranho ver-nos aqui falando de luto quando o tema é paquera! Coisas da paquera na Terceira Idade!

Como já mencionamos acima, as chances nesta idade são muito melhores para os homens do que para as mulheres, por uma questão numérica muito simples: há muito mais mulheres do que homens sessentões disponíveis. Nesta dança das cadeiras provavelmente sobrarão as mulheres.

Aqui cabe uma reflexão: embora esta estatística desfavorável se refira à Terceira Idade, é interessante observar o quanto as mulheres, até mesmo as muito jovens, queixam-se do mesmo fato, lamentando que em festas os homens sejam sempre em menor número... Pelo menos, ressalvam, os homens “interessantes”. Isto provavelmente tenha que ver com expectativas diferentes entre os homens e mulheres quando vão a festas. Em geral, as mulheres gostariam de encontrar alguém que queira continuar a vê-las.

Talvez a Terceira Idade signifique uma mudança radical neste aspecto: enquanto em outras idades a queixa das mulheres era sempre a de que queriam compromisso enquanto eles queriam apenas sexo, nesta etapa em geral tanto os homens quanto as mulheres já estão à procura do sossego de um porto seguro...

Neste início do século XXI está adentrando a Terceira Idade a primeira geração que chegou à adolescência na década de 60, marcada pelo advento da pílula e conseqüente revolução sexual, que sepultou a moral vitoriana. Houve muitas revoluções na história da humanidade. Mas parece ser que a velocidade das mudanças ocorridas na segunda



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

metade do século XX foi diferente de tudo que a humanidade já havia passado. Como será quando uma próxima geração, nascida após a pílula, com todas as mudanças já consolidadas, chegar à Terceira Idade?

Sabe-se que a vida sexual na Terceira Idade depende mais da estimulação do que em outros momentos da vida. Pode-se supor que a geração nascida após a revolução sexual teve uma sexualidade mais livre. Se a habilidade para esta atividade houver sido construída ao longo da vida a sexualidade na velhice será melhor preservada. Mas são tantos os fatores envolvidos neste processo, tanto do indivíduo como da sociedade, que é impossível prever-se como tudo irá evoluir. De qualquer maneira, são bons estes tempos em que paquerar é um exercício totalmente acessível aos maiores de 60 anos!

Ninguém pode negar a importância de alguns fatores como como o amor e a vivência da sexualidade na vida do homem e se considera que estes são alguns dos principais construtos que colaboram para a questão da qualidade de vida. Dessa forma, é necessário que as pessoas e aqui, especificamente dos idosos, sintam-se produtivos, que tenham autoestima valorizada, que façam amigos, viagens, passeios, que vivam bem com a família, que conheçam novas pessoas, que amem e sejam amados.

Um dos fatores mais importantes do envelhecer é que as pessoas consigam chegar numa idade madura e ainda terem uma boa qualidade de vida. É preciso viver a vida de forma positiva, apesar dos percalços que a própria idade traz, é abandonar os conceitos e pré-conceitos (e dos preconceitos) ultrapassados que pressupunham a velhice como uma etapa de decadência da vida de uma pessoa. O bom humor, o bem estar aliado aos cuidados com a saúde, com o corpo, com o espírito, os sentimentos, as emoções, fazem com que a idade não atrapalhe, mas seja uma etapa prazerosa da vida, onde a sabedoria, a tranquilidade, as relações sociais possam trazer satisfação para viver a maturidade.

Considerações finais

É importante abandonarmos posturas derrotistas e reeducarmos a nossa visão e aprendermos definitivamente que o amor não acaba



Capítulo 17 - A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo...

com o passar dos anos, não existe “aposentadoria” para ele, concomitantemente, para a vivência de uma sexualidade em idade avançada. O amor romântico e a prática do erotismo na velhice é um direito, infelizmente nem sempre respeitado.

Ninguém, em seu perfeito juízo, negaria ao idoso todos os direitos que a vida lhe dá: comer, dormir, divertir-se, trabalhar, enfim, exercer plena e conscientemente a vida que pulsa. Por que lhes negar o direito ao amor e vivência de suas sexualidades? Se isso fosse normal, certamente esses desejos legítimos e saudáveis se arrefeceriam com o passar do tempo. Se os desejos não arrefecem, com o passar dos anos, um dos motivos é porque a sábia natureza reconhece sua validade. E, pelo que constatamos a libido não tem mesmo idade. Ela pede e grita no velho como pedia e gritava no jovem que ele foi. Logo, como aceitar uma restrição que lhe é exterior? Como ceder à pressão e se enclausurar, renunciar a viver esse lado e direito exultante do eu?

Logo, amar na velhice é um direito de todos, pois, não é somente na juventude que os sentimentos, os desejos podem se manifestar. O amor e a sexualidade na Terceira Idade são frequentemente fundamentados em velhos estereótipos privados de significados. É preciso, portanto, acabar com as atitudes pessimistas em tudo que se refere ao amor e sexo na velhice. As modificações e alterações que acontecem no organismo com o envelhecimento, não devem ser empecilhos para que se tenha relação sexual de forma prazerosa. Os momentos íntimos devem ser de prazer e relaxamento e não uma disputa. Então, o amor e a prática do erotismo podem e devem fazer parte da vida produtiva do idoso.

Referências

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.10, n.1, p. 101-113, jan./abr. 2007.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

GUGGENHEIM, S. Amor na idade madura. **Revista Rio Total**. 2006. Disponível em: < http://www.espacovital.com.br/noticia_complemento_ler.php?id=1371¬icia_id=14351 >. Acesso em: Abr. 2007.

NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. São Paulo: Papirus, 1993.

REIS, A M. **Terceira idade “a gente não quer só comer, a gente quer comer, quer fazer amor...”** *Acessa.com*. 2000. Disponível em: <http://www.jfsservice.com.br/arquivo/mulher/eles/2000/10/23-Terceira_Idade/>. Acesso em maio 2007.

RISMAN, A. Sexualidade e Terceira Idade: uma visão histórico-cultural. **Textos Envelhecimento**, v.8, n.1, outubro/ 2005.

STEINKE, E.E. Sexuality in Aging: Implications for Nursing Facility Staff. **The Journal of Continuing Education in Nursing**, 1997.

VASCONCELLOS, D. et al. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas-comparação transcultural. **Estudos de Psicologia**, Natal, v.9, n. 3, p. 413-419, set./dez., 2004.

