



Thiago de Almeida é psicólogo, pesquisador e professor universitário que se especializou em dificuldades do relacionamento amoroso, atuando principalmente nos seguintes temas: amor, relacionamentos amorosos, ciúmes, timidez e casais.

Escreveu vários livros como:

"Ciúme e suas consequências para os relacionamentos amorosos";

"A arte da paquera: inspirações à realização afetiva";

"Sexualidade, cinema e deficiência";

"Enigmas do amor";

"Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois" (Volume 1).

Faz parte do corpo editorial de conceituados periódicos científicos dentro e fora do Brasil. Maiores informações sobre seu atendimento, especializações a acesso integral a sua produção científica acessar:


<http://www.thiagodealmeida.com.br/sites>

Muito se questiona a respeito do amor e dos relacionamentos e muitas dúvidas assaltam as pessoas que sempre procuram nas suas mais diversas formas. Como analisar e entender as questões relacionadas ao amor e suas consequências nas vidas das pessoas? Muitos aspectos relacionados quando se trata de relacionamentos amorosos parecem estar distantes de uma pessoa, não obstante, outros, podem ser a dúvida crucial de outra, então, nada pode ser desprezado, nenhum pormenor pode ser ignorado, pois você pode vir a precisar de ajuda para suas incertezas atuais ou futuras. Este livro procura analisar algumas questões que suscitam algumas dúvidas na vida das pessoas sob o ponto de vista de alguns autores como a autoestima, a busca de parcerias, sobre a importância da beleza física, problemas de relacionamento sexual com o parceiro, ciúme, redes sociais e relacionamento amorosos. Esses são apenas alguns dos tópicos presentes neste volume, onde os autores procuram analisar os problemas e situações presentes no cotidiano dos relacionamentos amorosos, seja no antes, no durante... e no depois dos relacionamentos.

Boa leitura!



 PoloBooks

 THIAGO DE ALMEIDA **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois** Volume 2



THIAGO DE ALMEIDA  
(organizador)

## Relacionamentos amorosos:

o antes,

o durante...

e o depois.  
volume 2

Vicente Cassepp-Borges • Graziela Vanni • Cristiane Galvão Ribeiro  
Lúcia dos Santos Barreto • Danielle Aires Colaço • Daniella Alves de Almeida  
Hedlei Silva dos Santos • José Modesto Júnior • Maria Luiza Oliveira de Carvalho  
Adriano Schlösser • Lelah Monteiro • Cláudia Yaísa Gonçalves da Silva  
Helena Centeno Hintz • Melina Carvalho Trindade • Sílvia C. Halpern  
Juliane Toschi • Grazielle Martini Bronzatti • Maria Luiza Lourenço  
Rafael Diniz de Lima • Oswaldo M. Rodrigues Jr. • Pâmi Garcia



Depois do sucesso que foi o lançamento do livro: Relacionamentos Amorosos: o antes, o durante... e o depois (volume 1), com mais de 15 mil cópias e downloads, em menos de um ano, não poderíamos deixar de publicar outro volume para tentar diminuir muitas das dúvidas que nos são encaminhadas seja por pacientes, seja por amigos ou histórias de pessoas conhecidas. E é com grande prazer que compartilhamos os conhecimentos contidos nesse livro. E assim, desejamos a todos vocês uma boa leitura!

**THIAGO DE ALMEIDA**  
**organizador**

Relacionamentos amorosos:  
o antes,  
o durante...  
e o depois  
vol. 2

São Paulo

 **PoloBooks**

2014

Copyright© 2014 Thiago de Almeida (org.)  
Vol. 2, São Paulo, 2014.

Capista: Denis Aguirra  
Diagramação: Anne Charlyne Raviani  
Editora: PoloBooks  
Impressão: PoloPrinter

### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Almeida, Thiago de  
Relacionamentos amorosos: o antes, o  
durante... e o depois. / Thiago de Almeida,  
org. -- vol, 2, São Paulo: PoloBooks, 2014.

302 p.

ISBN: 978-85-65943-71-0

1. Psicologia. Relacionamento amoroso. Amor.  
Afeição. I. Título

CDD 152.41

PoloBooks  
Rua Antônio das Chagas, 550 - Chácara Santo Antônio  
04714-000 - São Paulo - SP  
Tel.: (11) 3791-2965 / 3034-0066  
www.poloprinter.com.br  
e-mail: atendimento@poloprinter.com.br

# Dedicatória

Como convivemos diariamente com as pessoas, muitas coisas ficam sem ser ditas, e hoje é um bom dia para isso. Quero, então, poder usar este dia e esse momento, para te agradecer por tudo aquilo que você é para mim.

Quando nos conhecemos não poderíamos imaginar o tamanho da travessia que faríamos juntos e o quanto eu seria grato por tudo o que você viria a me ensinar. Você me ensinou que o verdadeiro sentido de um relacionamento amoroso satisfatório está na dedicação, na paixão mútua, na vontade de não querer se despedir nunca, a não ser por breves períodos. Assim, quero te agradecer por esses e, cada um de todos os teus ensinamentos, por ser tão diferente de mim e, assim me recriar, me reinventar, me fazer sair do meu eixo e do meu comodismo.

Quero aproveitar para te agradecer pelas broncas, pelas brigas, pelos nossos desencontros e, por todos os momentos em que discordamos e, que nos fizeram crescer. Mas, acima de tudo, quero te agradecer por tudo que temos em comum. Quero aproveitar para te dizer muito obrigado, não apenas pelo apoio comum, diário e costumeiro que se fazem presença e se renovam, em você a cada momento, mas por ter sido o alicerce que me sustentou nos piores - e melhores - anos da minha vida. Certamente, sem você eu não teria chegado aqui. Não mesmo! Talvez, eu até poderia dizer que teria chegado de outra maneira, mas seria mentira. Eu sei que eu não teria chegado.

Dentro de todo esse espírito pacífico e benfazejo, você detém uma alma corajosa, capaz de mover montanhas para não estagnar o mundo a sua volta. E você me empresta essa força a cada dia para eu fazer o meu melhor. Não nascemos irmãos, mas nos tornamos irmãos. Nos tornamos uma família. Nos tornamos parceiros de vida, de luta e de sonhos. E quero te agradecer mais e mais, não somente por isso, mas porque você é essencial para a minha vida. Não somente na minha

rotina. Mas, em meu presente e em meu futuro! Acredito que você é um dos melhores corações que esse planeta já pode abrigar, um coração puro, completamente ilibado. Me comprometo a estar do seu lado para sempre, independentemente dos caminhos que a vida nos faça percorrer. E que ela te traga tudo aquilo que você sonhou. Diante dos seus esforços, isso não deve tardar. Rubem Alves já dizia que somos aquilo o que amamos, assim, ousou dizer que eu sou você, pois carregou seu coração com o meu, jamais estou sem ele. A você dedico este livro e todo o meu viver.

*Thiago de Almeida*



## Prefácio

É com extrema felicidade e gratidão que aceitei o convite de Thiago de Almeida para escrever o prefácio do segundo volume do livro “*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois?*”. Venho desenvolvendo pesquisas sobre relacionamentos amorosos há algum tempo, e me alegra ver mais uma obra sobre o tema. Esse livro aumentará o conhecimento disponível no Brasil sobre o assunto.

Todas as pessoas que conheço interessam-se por esse fascinante assunto, mas poucas resolveram dedicar a vida ao estudo acadêmico dele. A área dos estudos científicos sobre o amor possui alguma tradição no exterior, mas ainda está engatinhando no Brasil. As pesquisas na área são lideradas por pesquisadores jovens, assim como o organizador desse livro. Toda a energia de que vem sendo empreendida pelos desbravadores da psicologia do amor no Brasil podem ser observada nessa obra.

O livro parte de uma ideia ousada, a de tratar os relacionamentos amorosos durante todo o seu ciclo. Assim, o leitor será convidado a viajar no tempo dessa intrigante busca da compreensão dos seus sentimentos mais íntimos e profundos. Essa jornada começa com reflexões acerca do que ocorre antes do início dos relacionamentos. Como fazer para iniciá-los? Como vencer a timidez? Quais os sentimentos de pessoas solteiras? Durante os relacionamentos, são enfrentadas questões como infidelidade, ciúme e quais os comportamentos necessários para manter uma relação feliz. Se, por ventura o relacionamento não é bem sucedido, têm-se questões como a dor dessa separação, como reconquistar a pessoa, dentre outras. A obra é, portanto, atemporal, e com certeza possui informações que descrevem o momento que o leitor está vivenciando.

Embora direcionado ao público leigo, o livro foi escrito por pessoas que lidam diretamente com este tema vinculadas ou não ao meio

acadêmico. Os autores são oriundos de diversas áreas, enriquecendo a obra com contribuições multidisciplinares. A linguagem é bastante acessível, o que deve tornar o livro atrativo para todos os tipos de leitores, uma vez que o interesse pelo assunto dos relacionamentos parece ser universal.

É um livro acadêmico para ser lido nas férias. É um livro que provoca interessantes reflexões sem ser incompreensível. É um livro que agrega conhecimentos sem ser cansativo. É um livro que faz o leitor refletir sobre si próprio, mas considerando o outro. Resumindo, é um livro importante para a disseminação do conhecimento que as universidades brasileiras vêm produzindo, levando o público leigo a esse espaço de conhecimento.

Prof. Dr. Vicente Cassepp-Borges

Universidade Federal Fluminense –  
Pólo Universitário de Volta Redonda

# Introdução

“A cada dia que vivo, mais me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca e que, esquivando-nos do sofrimento, perdemos também a felicidade”.  
(Carlos Drummond de Andrade)

Seria o amor uma ideia, um simples sentimento ou um mero período de tempo? Embora atualmente parem muitas dúvidas a respeito do que seja o amor, nunca dele se falou tanto. Tido como algo que se deveria aprender, cada qual aspira ao amor, a tal ponto que ele se tornou praticamente um desempenho obrigatório no cotidiano das pessoas (Almeida & Mayor, 2006). Diariamente, nos mais diferentes ambientes, são realizadas perguntas a respeito dele. E esses questionamentos intrigam não somente os indivíduos que as formulam, mas também a muitos psicólogos, mesmo aqueles profissionais cujo enfoque não é aparentemente a questão dos relacionamentos interpessoais.

Dessa forma, Romeus e Julieta, Tristões e Isoldas, Heloísa e Abelardos são apenas personagens de amores literários, medievais, intérpretes de cantilenas que sucumbiriam ao lidarem com as complexidades do mundo contemporâneo. Contudo, se não se deve alinhar-se em um mundo de lirismo inconsistente, de igual sorte, não se é necessário reduzir a vida a um mundo dominado pela insensibilidade, pela lei do mais forte, ou ainda, amparado unicamente pela razão, destituído de sentimentos tais como amor, ou mesmo, a amizade. Sem esses elementos deixaríamos de viver num mundo humano.



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. E embora haja esta tendência, ao que parece, o amor apesar de tanta promoção, ainda não passa de ilustre desconhecido. Não viemos aqui para rimar ou falar palavras bonitas, tampouco para descrevê-lo amor, pois se fosse possível descrevê-lo de nada valeria o Amor. O amor é uma construção, o amor é vida, o amor é decisão, o amor não é banal e como já dizia o sábio poeta Shakeaspere: “Amor não é amor, se quando encontra obstáculos se altera, ou se vacila no mínimo temor. Amor é um marco eterno, dominante, que encara a tempestade com bravura; É astro que norteia a vela errante, cujo valor se ignora lá na altura. Amor não teme o tempo, muito embora, seu alfanje não poupa a mocidade; Amor não se transforma de hora em hora, antes se afirmar para a eternidade.”. Amor uma experiência única tanto para os jovens há mais tempo, bem como para os jovens há menos tempo. Amor para de casais, para famílias e para amigos. Mas, será que realmente existe amor para todos em seus relacionamentos, sobretudo, para os amorosos onde se pensa realmente estar presente?

Realmente, o tema relacionamentos amorosos é uma das áreas mais importantes (e geralmente problemáticas) da vida das pessoas e podem proporcionar uma das mais ricas recompensas emocionais na idade adulta, seja antes, durante... ou depois deles acontecerem em nossas vidas. Há que se evidenciar que, para muitas pessoas, os relacionamentos são considerados como a principal fonte para o alcance de felicidade e de satisfação. Neste livro, sábios conhecimentos acerca dos relacionamentos amorosos nos serão compartilhados com vista a melhorar a qualidade e a durabilidade dos mesmos. Então, nesta obra então entraremos em contato no:

## **Capítulo 1 - O que é o autoamor?**

O capítulo intitulado: “O que é o autoamor?” discorrerá sobre o conceito de autoamor, autoestima ou amor próprio, tão divulgado e tão pouco cultivado no cotidiano. Considera-se que a autoestima, isto é, o amor-próprio é um dos principais construtos da personalidade humana. Todo o ser humano tem necessidade de valorização positiva, para consolidar sua autoestima e esta é aprendida mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros.

## **Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera.**

No capítulo “Criação alfa e o sucesso na paquera”, os autores discutirão a importância, em uma sociedade extremamente competitiva como a nossa, a importância de buscarmos características que nos diferenciem e que nos coloquem em vantagem aos demais. É preciso ser forte, confiante em si, ter um bom papo, não se mostrar dependente de outra pessoa, ser capaz de ser feliz sozinho. Os alfas, termo que vem da zoologia e que identifica o líder ou o mais forte do bando, costumam ter essas características, e por se portarem de certo modo sempre têm o melhor acesso a elementos de subsistência, primeiramente que os outros indivíduos, e são mais capazes de sobreviver ao ambiente. Fazendo um paralelo com nós humanos, pessoas alfa são bem sucedidas em sua vida pessoal e financeiramente, gostam de desafios, costumam ser imprevisíveis, dentre outras características. Este texto discutirá como se comportam as pessoas alfas e como a sociedade e reage a seus comportamentos.

## **Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades.**

O capítulo intitulado: “A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades” tem o intuito de apresentar um estudo psicossocial que visou apreender as representações sociais do parceiro ideal, elaboradas por mulheres e homens. Pretende-se investigar as diferentes representações baseadas no gênero, procurando integrar cognições individuais ancoradas no imaginário social que lhe dá origem.

## **Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos.**

“Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos” discorrerá acerca de um tema que sempre nos intrigou e que se relaciona a atração interpessoal: o quanto que a beleza física determina uma conquista? Sabemos que os homens por exemplo são extremamente visuais e talvez use esse recurso para aproximação de potenciais parceiras. Mas será que para as mulheres o mesmo critério se aplica? A partir daqui iremos entrar em contato com materiais da psicologia e outras áreas do conhecimento que discute tal questão, talvez ainda não encontremos uma resposta definitiva para esse enigma mas podemos ampliar o modo como tal questão é discutida.

## **Capítulo 5 - O som do coração: influência da música nos relacionamentos amorosos.**

Quem é que nunca viu sua história de amor sendo cantada na voz de outro alguém? A música é algo muito presente desde muito cedo em nossas vidas, nossas mães já pode ter feito o uso das mesmas muitas vezes para acalmar seus filhos. E será capítulo “O som do coração: Influência de música nos relacionamentos amorosos” que trará à baila a contribuição das músicas para o amor. Quem nunca se lembrou de alguma história de amor quando tocou aquela música especial no rádio? Usamos as artes em geral para canalizar sentimentos que não conseguimos expor no dia a dia. E no amor não é diferente, sempre estaremos em contato com canções que se encontrem com nossas histórias. O som do coração discutirá como as canções influenciam nossos relacionamentos amorosos desde uma simples paquera até o termino do mesmo.

## **Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?**

Em “Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?” os autores falarão sobre uma condição médica onde a mulher tem contrações involuntárias dos músculos vaginais que acabam não permitindo a penetração, tanto do pênis do parceiro, como qualquer

outro objeto como espelho. Diante disso a mulher pode ter sua vida sexual afetada diariamente, onde relações sexuais podem ser evitadas, trazendo sofrimento psicológico significativo para o casal. Diante disso o pompoarismo surge como um método terapêutico, que trabalhará na dessensibilização do canal vaginal da mulher, por meio de dilatadores vaginais como a bolinha de bem-wa. Durante esse capítulo você irá se deparar com toda a explicação da forma que se dá o vaginismo e como métodos terapêuticos, podem proporcionar a você mulher que sofre por tal condição a resgatar o prazer em atividades sexuais.

### **Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes.**

O capítulo intitulado “O ciúme nas relações amorosas adolescentes” trata de um assunto que comumente gera interesse e curiosidade pelas pessoas. Todos nos identificamos com uma situação, uma história vivenciada ou conhecida em que o ciúme entra em cena nos diversos relacionamentos amorosos. Considera-se que esse sentimento ocorre quando se está diante da ameaça de interrupção à estabilidade de uma relação afetiva considerada importante, pela intrusão de um terceiro. Levando em consideração a crescente inserção do assunto nas experiências adolescentes, destaca-se neste texto os aspectos pertinentes à referente etapa desenvolvimentista, a caracterização das relações afetivas a que os jovens encontram-se imersos na atualidade, com um aprofundamento do modo com que a paixão e o amor são experienciados nessa população, bem como a diferenciação entre o ciúme normal e o patológico. Nesse contexto, observa-se que o ciúme é influenciado principalmente pelo ideal romântico do amor “que tudo suporta” e instigado pelo cenário tecnológico e virtual, por meio do acesso público à intimidade e privacidade das pessoas.

### **Capítulo 8 - O monstro de olhos verdes no ciberespaço: Ciúme e redes sociais.**

O capítulo intitulado “O monstro de olhos verdes no ciberespaço: Ciúme e redes sociais” descreve como as redes sociais como o facebook, twitter se tornaram uma realidade em nossas vidas. É cada vez mais difícil

se ver sem essas redes sociais, estamos o tempo todo antenados com as atualizações dessas redes e buscamos informações sobre amigos e pessoas conhecidas. As redes sociais nos colocam frente a uma possibilidade de novos contatos, contatos, que praticamente ficam a um clique da nossa vontade, e pessoas imersas num relacionamento amoroso podem se ver tentadas a ter contatos sem que o parceiro saiba. Nas redes sociais é possível ter conversas diretas com total sigilo o que de certa forma reforça esse comportamento, e existem vários comportamentos na rede que podem ser estímulos para o ciúme, como adicionar parceiros em potencial, comentários românticos de outras pessoas em fotos, curtidas indesejadas. Por todas essas possibilidades as redes sociais podem sim uma fonte de ciúme, e esse ciúme colaborar para implicações negativas na relação. A partir dessa reflexão é necessário que o casal tenha um diálogo aberto não só do comportamento na vida real, mas também sobre as redes sociais para que essa ferramenta não seja culpada pela a destruição das relações. E será que a internet colabora para infidelidade? Como se comportar bem na rede social para que não tenha problemas em minha relação? Como posso usar a rede social para acrescentar em meu relacionamento? Quais atitudes minhas na rede que pode destruir minhas relações? O texto “O monstro de olhos verdes no ciberespaço” abrirá espaço para reflexões como essas.

## **Capítulo 9 - Temas que os casais conversam.**

Todos nós sabemos a importância da comunicação. É comum para os casais que com o passar do tempo enfrentarem dificuldades de comunicação, seja no intuito de se elogiarem, seja quando falam do seu dia a dia, ou até mesmo por ocasião de quando virão a discutir aspectos da relação. O que acontece é que alguns ruídos na comunicação e até a falta de conhecimento sobre o que pode ser falado pode trazer muitas demandas negativas ao casal, a ponto de poder até conduzi-los a uma situação de crise, ou na pior das hipóteses, de uma separação. Mas, se a comunicação for realizada de maneira adequada pode fazer com que o amor se fortaleça cada vez mais, e a relação tenha aspectos que ambos os parceiros possam se favorecer. Então, neste capítulo, os autores evidenciarão e analisarão os temas que os casais conversam e como

essas interações pode ser a chave do sucesso para anos de histórias juntos, e com o mínimo de problemas possíveis.

## **Capítulo 10 - Gamofobia: O medo patológico dos relacionamentos duradouros.**

O capítulo intitulado “*Gamofobia: O medo patológico dos relacionamentos duradouros*” os autores trazem um fenômeno ainda pouco estudado pela psicologia é caracterizada por um medo persistente de estar em relações duradouras, mais propriamente o casamento. O indivíduo passa então a evitar qualquer situação que se relacione com a dinâmica matrimonial. E sendo o casamento um fenômeno muito presente em nossa cultura, nos surge a pergunta. De onde vem esse medo? Como essa pessoa se relaciona com seu parceiro (a), como posso identificar uma pessoa com gamofobia? Uma pessoa como gamofobia é bem vista socialmente? Quais critérios o profissional poderia usar para determinar a gamofobia? Neste capítulo você conhecerá um pouco mais sobre esse fenômeno, e as implicações que o mesmo traz para a vida do indivíduo.

## **Capítulo 11 - Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo.**

O capítulo intitulado “Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo” traz a discussão indivíduos que a todo momento passam a investir em comportamentos sexuais. Por se tratar de uma compulsão eles estão a todo momento tendo pensamentos, comportamentos que os levem de alguma forma para o sexo. Tais indivíduos tem um sofrimento significativo por ter sua dinâmica de trabalho e até social afetada por tal condição patológica. O texto abordará as implicações que a compulsão sexual pode trazer para o indivíduo por meio de contribuições da psicologia para tal fenômeno.

## **Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?**

Os rompimentos afetivos são consequências das frustrações amorosas, certo? Pois é. E, o que aconteceria se o casal superasse a

frustração? E se a frustração não fosse um ponto final na relação? E se a frustração servisse como uma linda desculpa para aprofundar ainda mais a cumplicidade na relação? O presente texto tem como principal objetivo explicar o que é, como surgem e como superar as frustrações afetivas. Ocorre que quem gera expectativa pode se decepcionar e a decepção eclode em frustração. Entenda a dinâmica por trás desses acontecimentos inevitáveis da vida afetiva. Aprenda a se proteger contra os rompimentos afetivos. Mas, acima disso tudo, o mais importante é você aprender a se fortalecer frente as frustrações inevitáveis que a união amorosa apresenta dia após dia. Baseado nas diversas pesquisas da autora, na vida pessoal e profissional da mesma, você será conduzido de maneira leve, agradável e muito reflexiva a compreender que é possível sim superar as frustrações amorosas. Por fim, você entenderá que, paradoxalmente, os frutos da frustração podem ser positivos, caso você aplique com dedicação e ousadia as técnicas de autoconhecimento propostas aqui no texto: “Como superar as frustrações no amor?” que foi desenvolvido pensando, sobretudo, nos casais em crise.

### **Capítulo 13 – Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso.**

Quais as principais situações que podem desestabilizar uma relação? Em “Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso.” entraremos em contato com as principais dificuldades que os casais lidam, em algum momento da relação que desenvolvem, e que podem senão acabar com o próprio relacionamento amoroso, enfraquecer o amor e a ligação existente entre o casal. Infelizmente a vida nos ensina que amores morrem e é necessário que o relacionamento seja reinventado de forma constante. Os casais deveriam sempre dialogar e não deixar que os fatores como os que serão apresentados acabem com a relação, levando-se em consideração que esses são motivos frequentemente citados em consultórios de terapeutas que lidam com a terapia de casal e os seus abalos ou até o término de relações. Os sinais do enfraquecimento da relação estão quase sempre bem à vista dos componentes dessa. Então, vamos conhecer os sinais de alerta e avaliar a saúde e o estado da sua relação

a fim de trata-la adequadamente antes que seja tarde demais. É necessário saber administrar as crises e usufruir o que a vida a dois traz consigo de positivo e repelir o que, nela, corrói a relação amorosa e conseqüentemente possa vir a destruir o amor.





## Mini currículo dos autores

### Do organizador:

#### Thiago de Almeida

Thiago de Almeida é psicólogo, pesquisador (USP/UNESP) e professor universitário que se especializou em dificuldades do relacionamento amoroso tais como: baixa autoestima; ciúme; timidez; inibição; infidelidade; Quadros depressivos associados a relacionamentos amorosos; Tratamento para ejaculação rápida; Tratamento de anorgasmia, frigidez e de falta de desejo com o parceiro; Tratamento de vaginismo; Atendimento psicoterápico a vítimas de violência doméstica; Tratamento de Parafilias (Exibicionismo, Fetichismo, Frotteurismo, Masoquismo, Sadismo, Fetichismo travéstico, Voyeurismo); e Psicoterapia de casal. Possui 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). 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”; Faz parte do corpo editorial de conceituados periódicos científicos dentro e fora do Brasil. Maiores informações sobre seu atendimento, especializações e acesso integral a sua produção científica acessar: <http://www.thiagodealmeida.com.br/site> ou <http://lattes.cnpq.br/1289628584126736>

## Dos colaboradores:

- **Vicente Cassepp-Borges (prefacista):** é graduado em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (2006). Doutor em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações (PSTO) pela Universidade de Brasília (UnB). Recebeu o Prêmio Estudantil da Sociedade Interamericana de Psicologia em 2007 e o Prêmio César Ades, do Conselho Federal de Psicologia em 2013. Atualmente, é Professor Adjunto da Universidade Federal Fluminense Polo Universitário de Volta Redonda. É parecerista de diversas revistas científicas e do Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI). Atua como consultor na área da estatística desde 2004. Seus temas de interesse são o Amor e a Psicometria.
- **Graziela Vanni:** é psicóloga clínica. Formada em Psicologia pela Universidade de Santo Amaro (UNISA) de São Paulo. Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda Emmanuel Novaes Lipp. Coordenadora do Dia do Combate ao Stress em São Carlos e Diretora da Clínica Qualidade de Vida (<http://www.qualidadevida.psc.br/>) situada à rua Dom Pedro no. 2066 – Centro - São Carlos. Fone: (16) 3374 75 34. Apresentadora de programas de televisão como: Vida com qualidade (Canal 7 ou 99 da Net de São Carlos) e outros programas da TV Nova São Carlos. Escreveu juntamente com Thiago de Almeida o livro: “Amor, ciúme e infidelidade: Dicas para terapeutas e seus clientes” (Editora Letras do Brasil). E-mail de contato com a autora: [grazielavanelli@gmail.com](mailto:grazielavanelli@gmail.com)
- **Cristiane Galvão Ribeiro:** é psicóloga, Mestre e Doutora em Psicologia, coordenadora adjunta, professora e pesquisadora do curso de Psicologia e medicina do Unipê-PB com pesquisas em Representações Sociais, gênero e relacionamentos conjugais em idosos. Psicóloga clínica com experiência em adolescentes e adultos. E-mail de contato com a autora: [cristianeigr@ig.com.br](mailto:cristianeigr@ig.com.br)

- **Lúcia dos santos Barreto:** é psicóloga, mestre em Psicologia Social. Professora e pesquisadora do Centro Universitário de João Pessoa – PB – UNIPÊ. Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase na Abordagem Humanista (ACP), Representações Sociais, Migração, Qualidade de Vida, Teorias e Dinâmica de Grupo. E-mail de contato com a autora: [luciasantosbarreto@uol.com.br](mailto:luciasantosbarreto@uol.com.br)
- **Danielle Aires Colaço:** é psicóloga clínica e organizacional graduada pelo Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ com experiência com pessoas portadoras de necessidades especiais. E-mail de contato com a autora: [dac0601@hotmail.com](mailto:dac0601@hotmail.com)
- **Danilla Alves de Almeida:** é aluna do 10º período do curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ. E-mail de contato com a autora: [danillaalves00@gmail.com](mailto:danillaalves00@gmail.com)
- **Hedilei Silva dos Santos:** é psicóloga clínica graduada pelo Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ em 2013. E-mail de contato com a autora: [hedileisantos@hotmail.com](mailto:hedileisantos@hotmail.com)
- **José Modesto Júnior:** é psicólogo graduado pelo Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ em 2013. Psicólogo clínico e escolar da Polícia Militar da Paraíba. E-mail de contato com a autor: [j.modesto.silveira@gmail.com](mailto:j.modesto.silveira@gmail.com)
- **Maria Luiza Oliveira de Carvalho:** é psicóloga graduada pelo Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ em 2013. Atuante nas áreas Organizacional e Clínica. -mail de contato com a autora: [mallucarvalho@hotmail.com](mailto:mallucarvalho@hotmail.com)
- **Adriano Schlösser:** é psicólogo. Especialista em Saúde Mental. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Pesquisador vinculado ao Laboratório de Psicologia Social da Comunicação e Cognição – LACCOS. E-mail: [adriano.psicologia@yahoo.com.br](mailto:adriano.psicologia@yahoo.com.br)

- **Lelah Monteiro:** é Fisioterapeuta (Crefito3: 13.994F) pela Universidade Estadual de Londrina-UEL, pós graduada em sexualidade humana, especialista em urologia e uroginecologia. Sexóloga e Psicanalista pela Escola de Psicanálise de São Paulo. Consultora de Sexualidade e Saúde de várias rádios da capital paulista. Criadora do método: terapia íntima feminina, que inclui técnica de exercícios perineais e Coaching de vida íntima. Apresentadora do programa Lelah Monteiro pela tvweb justtv programa de Sexualidade e Comportamento. Maiores informações sobre a autora em: [www.lelahmonteiro.com.br](http://www.lelahmonteiro.com.br) E-mail de contato com a autora: [contato@lelahmonteiro.com.br](mailto:contato@lelahmonteiro.com.br)
- **Cláudia Yaísa Gonçalves da Silva:** é psicóloga pela Universidade Estadual de Maringá (UEM), pesquisadora do programa de Mestrado em Psicologia Clínica pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP). Especialista em Psicanálise pelo Núcleo de Educação Continuada do Paraná (NE-CPAR). Escreve para o site Escola Nossa Senhora da Alegria/ Apoio Psicológico. E-mail de contato com a autora: [claudia.yaissa@gmail.com](mailto:claudia.yaissa@gmail.com)
- **Helena Centeno Hintz:** é psicóloga, Psicoterapeuta especialista em Psicoterapia Individual, de Casal e Família. Membro da equipe de coordenação, docente e supervisora do DOMUS – Centro de Terapia de Casal e Família. Editora da Revista Pensando Famílias. Presidente da Associação Gaúcha de Terapia Familiar – 2002/2004; 2006/2008. Membro do Conselho Deliberativo e Científico da Associação Brasileira de Terapia Familiar – ABRATEF. Editora da Revista da Associação Brasileira de Terapia Familiar – 2008/2012. E-mail de contato com a autora: [hchintz@terra.com.br](mailto:hchintz@terra.com.br)
- **Melina Carvalho Trindade:** psicóloga, Psicoterapeuta especialista em Terapia de Casal e Família, e em Terapia Cognitiva-Comportamental. Membro da Comissão Editorial da Revista Pensando Famílias. Membro do Corpo Clínico do DOMUS –

Centro de Terapia de Casal e Família. E-mail de contato com a autora: melctrindade@hotmail.com

- **Silvia C. Halpern:** é Assistente Social. Terapeuta de Casal e Família. Mestre em Educação Especial – Universidade da Carolina do Norte, USA. Membro da Comissão Editorial da Revista Pensando Famílias. Membro do Corpo Clínico do DOMUS – Centro de Terapia de Casal e Família. E-mail de contato com a autora: silvia.halpern@gmail.com
- **Juliane Toschi:** é psicóloga, Psicoterapeuta especialista em Terapia de Casal e Família. Membro do Corpo Clínico do DOMUS – Centro de Terapia de Casal e Família. E-mail de contato com a autora: psicologajulianetoschi@gmail.com
- **Graziele Martini Bronzatti:** é psicóloga, Psicoterapeuta especialista em Terapia de Casal e Família. Membro do Corpo Clínico do DOMUS – Centro de Terapia de Casal e Família. E-mail de contato com a autora: grazielembr@hotmail.com
- **Maria Luiza Lourenço:** É 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). E-mail de contato com a autora: malouren@usp.br
- **Rafael Diniz de Lima:** é acadêmico do curso de Psicologia do Centro Universitário Central Paulista (UNICEP). E-mail de contato com o autor: rafaeldiniz11@hotmail.com
- **Oswaldo M. Rodrigues Jr.:** é psicólogo, psicoterapeuta sexual e diretor do InPaSex – Instituto Paulista de Sexualidade (www.inpasesex.com.br), coordenador do 43º Curso de Atualização em Terapia Sexual - São Paulo, 23-27/01/2014; inpasesex@uol.com.br; autor de 25 livros sobre sexualidade e psicologia e de mais 26 capítulos em livros de medicina e psicologia. E-mail de contato com o autor: oswrod@uol.com.br

- **Pâmi Garcia:** é escritora do Blog Pâmi Garcia <http://pamigarcia.com> desde março de 2010 Psicoterapeuta Holística formada pela Unidarma <http://unidarma.org> (2008) Bacharelada em Filosofia pela Universidade do Sul de Santa Catarina Professora e palestrante do Curso do Amor (<http://cursodoamor.com>) Criadora do Canal PamiGarcia no Youtube <http://youtube.com/pamigarcia1> (2010). E-mail de contato com a autora: [pami@pamigarcia.com](mailto:pami@pamigarcia.com)

# Sumário

<b>Parte I – o Antes</b> .....	25
<b>Capítulo 1</b> – O que é o autoamor? .....	27
<b>Capítulo 2</b> – Criação alfa e o sucesso na paquera.....	49
<b>Capítulo 3</b> – A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades .....	63
<b>Capítulo 4</b> – Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos .....	77
<b>Capítulo 5</b> – O som do coração: influência da música nos relacionamentos amorosos .....	97
<b>Parte II – o Durante...</b>	
<b>Capítulo 6</b> – Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo? ...	115
<b>Capítulo 7</b> – O ciúme nas relações amorosas adolescentes .....	133
<b>Capítulo 8</b> – O monstro de olhos verdes no ciberespaço: Ciúme e redes sociais .....	159
<b>Capítulo 9</b> – Temas que os casais conversam.....	183
<b>Capítulo 10</b> – Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros .....	199
<b>Capítulo 11</b> – Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo .....	213
<b>Parte III – o Depois</b> .....	227
<b>Capítulo 12</b> – Como superar as frustrações no amor?.....	229
<b>Capítulo 13</b> – Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso.....	267





## Parte I - o Antes

“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.”

(Henry Van Dyke)



# Capítulo 1

## O que é o autoamor?

Graziela Vanni  
Thiago de Almeida

### *Concepções introdutórias*

Para García del Cura (2001), a autoestima, autoamor ou amor próprio 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 próprio. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas a seu próprio respeito. Então, considera-se que a autoestima é um dos principais construtos da personalidade humana composta dos elementos autoconceito e autoimagem. Autoconceito se refere à noção ou ideia que fazemos de nós; e o conceito de autoimagem diz respeito à como a própria pessoa se vê, ou seja, a autoimagem, é a representação física que a pessoa tem dela mesma, portanto, tal como o autoconceito é subjetivamente criada que a partir de nossas vivências cotidianas. Logo, pensarmos a questão da autoestima, da autoimagem e do autoconceito se faz necessário porque geralmente a imagem e o conceito que fazemos de nós mesmos dificilmente corresponde à realidade, muito menos é compatível com a forma como os outros nos vêem.

Por meio desses dois componentes percebemos que a autoestima ou amor próprio serão construídos ao longo do desenvolvimento humano, e por conta de sua amplitude de interferências, tem sido um dos temas debatidos nos ambientes educativos, na atualidade.



Sem medo de errarmos ou de fazermos uma especulação indevida, podemos dizer que todo o ser humano tem necessidade de valorização positiva, para consolidar sua autoestima, isto é, seu amor-próprio e este é aprendido mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros. Dessa forma, a imagem corporal que é elaborada psiquicamente a partir de um conjunto de referenciais, dentre os quais, as sensações obtidas a partir de nossos órgãos dos sentidos, somente para citar alguns dos principais, pode ser distorcida por alguns pensamentos hiperdimensionados como, por exemplo, a questão da autoimagem, ou seja, o conceito que se tem a respeito de si mesmo. Logo, a rigor, costuma-se cogitar que quanto menos uma pessoa se observa, maior tende a ser a distorção de sua autoimagem em relação à realidade. No entanto, uma ampla série de fatores afetivos podem contribuir para que existam, em certos casos, grandes distorções de imagem corporal mesmo entre as pessoas que habitualmente se olham.

O desenvolvimento da autoimagem acontece por meio de um processo contínuo, que está determinado pela vida pessoal e que se estrutura na ação social. Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005), a autoimagem surge como atualização continuada do processo de interação pessoa – grupo. Ainda, segundo esses autores, a natureza da autoimagem, fundamento 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, caracteriza-se por sua labilidade, revela-se nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, e revela sinais para que possamos determinar seus graus.

### ***A questão da autoestima e a questão da qualidade de vida***

Em geral, pode-se dizer que a autoestima pode atuar distorcendo positivamente a imagem corporal e o conceito que a pessoa tem de si mesma. Por um lado, quando distorce positivamente a autoestima da pessoa; e, se assim acontecer, esta pessoa passará a se ver sua vida de forma mais aperfeiçoada, e, portanto, melhor do que realmente é. Por

## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

outro lado, quando a autoestima da pessoa é distorcida negativamente (geralmente, este quadro é acompanhado por altas expectativas e altas exigências acerca do próprio desempenho físico e mental) então, dizemos que esta pessoa está sob os efeitos de uma baixa autoestima. Assim, se as pessoas não tomarem as devidas precauções elas podem permanecer por muito tempo em algum desses polos diminuindo consideravelmente as suas qualidades de vida, ora por maximizarem suas pequenas imperfeições com seu alto grau de exigência, ora por desconsiderarem melhorias em seu próprio comportamento rumo a uma ascese de qualquer natureza.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional de acordo com a definição assumida pela WHOQOL Group (World Health Organization Quality of Life), isto é como a “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL Group, 1994, p. 28). Para a OMS, qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (MOREIRA; GOURSANT, 2005).

Para Clark, Cledes e Bean (1995, p. 15):

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.

### ***Autoamor e a questão dos relacionamentos amorosos***

Para iniciar um relacionamento amoroso é esperado anteriormente ter o autoamor. Se é esperado que a pessoa seja parte do amor que ela tanto procura nos outros. Na definição de autoestima



temos a palavra auto que, etimologicamente, significa ‘eu’, e estima que significa gostar. Antes de partirmos para uma conquista amorosa, reflitamos: será que eu gosto de mim mesmo? Uma vez inseridos em um relacionamento amoroso, pensemos: Será que eu estou me anulando e me sacrificando por um relacionamento que me faz sofrer? E, findado um relacionamento amoroso meditemos: será que quem não me ama merece o meu sofrimento e o meu pesar diante do abandono e do rompimento por ele(a) me impôs?

### ***Treino de auto estima***

Gostaríamos de sugerir algumas dinâmicas que podem ajudar a você facilmente melhorar a sua autoestima. São elas:

- Cabeça gancho: Não fique o tempo todo de cabeça baixa. Mantenha uma postura ereta e perceba como isso muda seu modo de ser. Olhe nos olhos das pessoas, por meio disso teremos acesso a muitos elementos que essa pessoa quer nos passar. Se isso inicialmente for algo difícil pra você, treine. Pode começar em frente ao espelho;
- Diálogo interno positivo: Conseguir conversar consigo mesmo de maneira positiva. Às vezes é comum termos um diálogo interno negativo com pensamentos como “eu não vou conseguir”, “eu não tenho valor”, ou o mais clássico: “eu não gosto de mim mesmo”. Tente eliminar esses pensamentos de sua cabeça e de sua vida. Procure evidenciar suas qualidades, buscar aspectos reais sobre a sua vida. Com relação aos defeitos o que podemos fazer é inicialmente assumi-los e começarmos a pensar em maneiras de procurarmos uma melhora em tal aspecto que consideramos mais precário. Existem defeitos que não conseguimos nos livrar, nesse caso temos que buscar maneiras de conviver com os mesmos;
- Visualização positiva: Normalmente temos um vício de termos pensamentos negativos tanto sobre o mundo quanto sobre



## Capítulo 1 - O que é o autoamor?

nós mesmos, mas nem sempre esses aspectos correspondem à realidade dos fatos. No entanto, ao cultivarmos esses pensamentos acaba-se por gerar ansiedade em nós mesmos e nesse momento passamos a ter pensamentos errôneos e infundados. Nosso organismo entende como se fosse algo real e, a partir disso, passa a se comportar de forma a lidar com essa adversidade pensada e haverá manifestações corporais que possam vir a causar estresse. Portanto, ao invés de ter pensamentos negativos é melhor não pensar em nada (por exemplo, ter pensamento em branco ou substituir, ao menos, desse pensamento gerador de ansiedade). Nos relacionamentos amorosos, às vezes, quando nos deparamos com uma rejeição podemos pensar. “Ele (a) não gosta de mim”, e em resposta a esse pensamento, podemos imaginar: “mas tem quem gosta” que seria uma resposta mais assertiva, e nunca pensar: “Sou um fracasso, ninguém gosta de mim, o que poderia gerar consequências negativas cognitivas e em relação à autoestima;

- Focar na solução, não no problema: Onde está o seu foco? No problema ou na solução? Tenha sempre o foco na solução do problema. Muitas vezes, perdemos muito tempo por pensarmos demais na problemática e não em buscarmos soluções viáveis para as mesmas. Quando olhamos só o problema, perdemos a oportunidade de evoluir e de buscarmos uma solução que se aplique a essa situação. Pensar na solução é desfocar, buscar coisas que nos agrada na vida para que isso nos relaxe e nos deixe mais leve. Procure, então, focar em boas notícias, boas companhias, ou seja, naquilo que te faz bem e pratique isso.

A baixa autoestima apresenta uma relação direta com o abandono, com a carência, com a rejeição, e com a necessidade de aprovação. Quando você reforça essas atitudes, você está caminhando para uma situação de baixa autoestima. Acredite no que você vai ler agora: você é capaz de ser uma boa companhia pra você mesmo! Outra consideração importante é que tudo o que acontece na sua vida algumas pessoas aprovarão, e outras não. Então, não foque em agradar, seja você mesmo. Uma técnica que gostamos de utilizar é a relativização que,





em resumo, consiste em pensar que existem pessoas em determinado grupo que não gostam de mim, enquanto haverão pessoas em outro grupo que gostam de mim. Logo, já que existem várias pessoas que me amam e poucas que não gostam de mim, onde será que eu concentrarei o meu foco? Numa tendência natural, a gente vai para o grupo que não nos valoriza, mas ouça o que te indicamos e se foque no grupo das pessoas que gostam de você. Você está olhando pra onde? Será que é para aspectos inatingíveis que geram frustração, ou para o negativo que deixa nossa visão contaminada. Olhe para lugares, notícias, pessoas que te façam crescer. Descubra o seu valor.

Você se trata de uma maneira positiva ou negativa? Você tem dado seu devido valor? Ou você está costuma se apegar àquelas pessoas que te rebaixam para minimizar o seu valor? O que é que você tem feito com a sua história? Dizem que a história de vida é uma só, não tem rascunho. E a partir do momento que a vela da existência se apaga, acabou. Então, você está treinando de uma maneira positiva e satisfatória? Busque suas capacidades positivas e suas histórias de vitórias e não os seus pontos falhos, afinal, todos temos: prós e contras.

A insegurança, muitas vezes, confunde-se com a auto avaliação subestimada, onde a pessoa não reconhece o seu valor. Neste caso, a autoestima é atingida, transformando a imagem de si mesmo distorcida e disfuncional, e abre-se a possibilidade de fazer crescer o pensamento desadaptativo, no qual a pessoa pensa que não merece estar na vida de outra pessoa, que não tem o direito de usufruir da relação, ou ainda, apresentar um sentimento de inferioridade.

Rosset (2004) afirma que autoestima é o sentimento da importância ou valor que a pessoa tem por si mesma, é o auto respeito e a autoconsideração. Vai se construindo a partir das experiências da vida que provam e comprovam a competência da pessoa nos vários aspectos da vida humana. Alguém com a autoestima reduzida nutrirá por si mesmo fortes sentimentos de ansiedade e de incerteza. Sentir-se-á dessa forma sua segurança depende do que acha que as pessoas pensam a seu respeito, e isso enfraquece sua autonomia e individualidade.



## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

As experiências que a pessoa teve durante sua fase de crescimento levaram-no a não sentir que é bom ser uma pessoa de determinado sexo com relação a uma pessoa do outro. Na verdade, uma pessoa com baixa autoestima nunca se separou realmente dos pais, isto é, nunca conseguiu estabelecer com eles, uma relação de igualdade.

Quando tem uma autoestima rebaixada, a pessoa nutre fortes ilusões com respeito ao que pode esperar dos outros, abriga fortes temores, além de ter uma forte predisposição para manifestar desapontamentos e desconfiar das outras pessoas. Ter uma boa autoestima é sentir-se bem com relação a si mesmo, independente de os outros estarem o tempo todo demonstrando e independente de que os outros aceitem ou não, gostem ou não das suas características.

É muito comum que pessoas com baixa autoestima escolham seus cônjuges para conseguir algo que lhes falta: pode ser a estima que esperam que o outro tenha por si; pode ser alguma qualidade que veem no outro e sentem que lhes falta; pode ser o movimento e a ação que o outro faz e que espera que faça por si, entre outras hipóteses de ganhos.

É comum que pessoas com baixa autoestima, no relacionamento conjugal, estejam repetindo ou fazendo completamente o oposto do que viram entre os seus pais. Nesse contexto, a família se forma através de um sistema que é um conjunto de membros individuais que funciona de acordo com padrões e com regras específicas para a sua interação. A forma como cada pessoa funciona na família influencia os padrões individuais de cada um.

Uma pessoa que tem uma boa autoestima, que ama a si mesma, terá mais facilidade para amar o outro. Ela não vai esperar que alguém construa sua felicidade, nem esperar que o outro seja a possibilidade de sua realização; também não depositará no outro a responsabilidade por todas as coisas que não deram certo, que não saíram como sua expectativa, nem depositará no outro todo o mal-estar que sente dentro de si.



Quando duas pessoas se juntam para serem um casal, elas constituem um sistema que, no seio da família, passa a ser o subsistema conjugal. Esse subsistema poderá ser o gerador de uma nova família; porém, mesmo que se encerre em si mesmo, será responsável pelo desenvolvimento e pelo crescimento emocional das duas pessoas envolvidas.

Segundo Rosset (2004) o relacionamento conjugal exerce influência na natureza da homeostase familiar. Constitui o eixo em torno do qual se formam todas as outras relações familiares.

A Teoria Sistêmica, que trabalha com as questões familiares, trata o indivíduo como parte do sistema em que está inserido, sob todo o sistema fundamental que condiciona a vida desde os primeiros instantes do nascimento, ou seja, a família. Na visão sistêmica, a família é vista como um todo que influenciam as partes e as partes influenciam o todo. Nesse contexto, tanto o relacionamento conjugal quanto o crescimento individual enquanto membros da família podem ser reconstruídos através da abertura de novas perspectivas de visão.

No início de uma relação depositamos nela um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre nos cegam para a realidade. Mas a paixão, por si só, é transitória, e a relação amorosa começa realmente quando conseguimos sair de um estado de transe e encarar a realidade de frente. Assim, o primeiro questionamento a ser feito é se eu me conheço de verdade, pois só assim é possível ver o outro. Se não me conheço bem, as minhas coisas tendem a se misturar com as de meu companheiro tornando uma confusão e podendo ser base de conflitos.

Nós sempre trazemos impressa em nosso inconsciente a imagem da pessoa ideal, aquela que será nosso par. Essa figura internalizada tem desde uma forma física até traços finos de caráter, personalidade e comportamento, e se origina de toda a nossa experiência de vida. Os vínculos considerados simbióticos, ou seja, quando uma pessoa vive em função da outra, podem ser considerados doentios. É como se o resto do mundo não existisse, pois a pessoa deixa de se preocupar com ela,

## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

com sua vida, sua profissão, seu círculo de amizades e fica o tempo todo exercendo o controle sobre o outro.

O impulso para se ligar afetivamente a alguém, para ter um companheiro, parece ser uma predisposição genética do ser humano, desenvolvida e preservada durante a evolução das espécies. Por mais defeitos que tenha o casamento, ele é ainda percebido pela maior parte das pessoas como uma maneira de resolver uma série de necessidades: a necessidade afetiva de ter um companheiro adulto, de ter com quem contar na vida, com quem partilhar alegrias e tristezas; a necessidade sexual; a necessidade de ter filhos; a necessidade de lutar pela sobrevivência; a necessidade de dividir tarefas. Sem dúvida, o casamento não é a forma perfeita de resolver cada uma dessas necessidades, mas as pessoas vão continuar se apaixonando, amando e casando, tentando assim, preencher suas fomes existenciais (MATARAZZO, 2000).

### ***Possessividade, ciúme e autoamor***

Uma das constantes mais presentes no casamento é a posse. “Você é meu”, ou “não consigo viver sem você” são frases que denotam um sentimento de posse, como se o ideal a ser atingido fosse viver dependurado em alguém, e não sobre os próprios pés. No contrato inconsciente do casamento, casamos não com um parceiro real, mas como a imagem ideal que queremos de um companheiro.

Acerca do ciúme em uma relação como essa podemos verificar que podem se instalar questões paralelas, por exemplo, inveja, comparação, rejeição, temor, ansiedade e principalmente a terrível sensação de abandono. Obviamente numa sociedade marcada pela competição e avareza no plano econômico, não poderia ser diferente na esfera pessoal. A maior ingenuidade de todas é acreditar que seremos pessoalmente diferentes daquilo que somos no âmbito profissional e social.

O ciúme revela a face mais marcante da disputa de poder numa sociedade, assim como todo o sentimento de superioridade ou



inferioridade resultante desse processo. É a personificação daquilo que diariamente todos falam sobre o combate na esfera amorosa, ou seja, quem será o dominador e dominado num determinado relacionamento, ou em última instância, qual dos dois arcará com a maior parcela de dor resultante de uma relação.

Segundo Rosset (2004) nas relações de casal aparece muito frequentemente um comportamento que, tecnicamente, é chamado de projeção. É um processo mental pelo qual as características (defeitos e qualidades) de uma pessoa, não aceitas conscientemente, e são atribuídas ou vistas por ela em outra pessoa, sem levar em conta os dados da realidade. Quando isso acontece na relação do casal, um deles enxerga no outro características ou funcionamentos que são seus. O que é enxergado pode também ser só uma distorção no olhar de quem observa essa ou aquela característica. A pessoa que enxerga dessa forma pode ter consciência de que também tem esse tal comportamento, ou ainda, pode não enxergá-lo em si mesma. Esse mecanismo ocorre nas relações de casal porque é uma relação de muita intimidade.

É muito comum que alguém espere do outro uma reação de ciúme de vez em quando, com o intuito de testar se ainda existe o desejo ou algo mais. O problema é quando se acha que o oposto do ciúme é a total insensibilidade ou apatia, pois nesse ponto se perde toda a noção de equilíbrio numa relação, se atuando apenas o limite extremo; excessivo ciúme ou negligência.

A questão do ciúme remete ao medo da perda e, em última instância, ao medo da morte. Esses sentimentos sempre estão mais presentes em pessoas marcadas por experiências de abandono ou desamparo, sendo que qualquer relação dispara esse conteúdo descrito. Ao invés do ciúme, deveríamos buscar provas de amor em áreas como: dedicação, apoio humano, constante diálogo e desejo de renovação, companheirismo e, finalmente, revigoração na presença. Se realmente queremos que uma relação tenha êxito, temos de estar atentos não apenas aos perigos da mesma, mas principalmente quando tomamos emprestados poderosos sentimentos humanos destrutivos, que ao contrário de aprofundarem,

## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

corroem por completo algo que poderia ter um desfecho de harmonioso e prazeroso (FERREIRA-SANTOS, 2003).

Segundo Nogueira (2002), as pessoas reprimem os seus sentimentos de ciúme numa forma de se adaptar a ele e a conviver com o problema, negando qualquer expressão que denote ciúme. O ciúme que nada mais é do que uma vertente do ódio requer uma imensa canalização de energia, exaurindo toda a possibilidade do prazer em determinada pessoa. A sabedoria seria se utilizar do ciúme de forma a melhorarmos a qualidade do nosso investimento e da relação afetivo-sexual desenvolvida e, conseqüentemente, afastar um possível futuro fracasso afetivo. (NOGUEIRA, 2002,). Este mesmo autor afirma que se os componentes do casal tentaram infrutiferamente até hoje, sanar esta dificuldade, muitas vezes, é porque o parceiro mais enciumado foi considerado simplesmente como um doente, ao invés de se buscar a origem do sentimento.

Ainda que o ciúme seja valorizado pela a sociedade, sobretudo a brasileira, que acredita que esse pode ser uma demonstração de amor, na verdade, em muitos casais ele vem a ser o grande problema. E talvez seja um dos principais fatores que venha a trazer um considerável sofrimento para o casal e detonar a relação em questão. Mas, todo o problema traz implícita uma solução que cabe a nós profissionais tentar buscá-la para que se possa obter a paz conjugal e o bom relacionamento entre os casais.

Na prática clínica, o primeiro aspecto importante quando diante de uma pessoa com preocupações relacionadas ao ciúme excessivo seria avaliar a racionalidade ou não dessas preocupações, assim como o grau de limitação ou prejuízo que acarretam. O grau de prejuízo costuma ser diretamente proporcional ao caráter patológico. Não raramente, as preocupações com fidelidade atualmente, não chegam a ser absurdas e, muitas vezes, são bastante compreensíveis. E talvez, até por esse motivo o parceiro excessivamente enciumado abandone espontaneamente a sua lógica distorcida dos fatos, tal como percebe a realidade e os fatos a sua volta.



Como um segundo aspecto, deve-se buscar um entendimento psicopatológico do sintoma, diferenciar se o fenômeno se trata de uma ideia obsessiva, prevalente ou delirante. Nesse sentido, é fundamental avaliar o grau de crítica do indivíduo em relação a essas preocupações. Como se sabe, uma pessoa pode estar delirante, ainda que o cônjuge de fato o esteja traíndo. Isso ocorre quando a crença na infidelidade for baseada em fatos ou atitudes que em nada a justifiquem, e se for inabalável e irremovível pela crítica racional. O terceiro aspecto seria a busca do diagnóstico responsável pelo sintoma, o qual, como dissemos, pode se tratar de uma obsessão, de uma ideia predominante ou de um delírio.

Além da análise dos sintomas, investigando a natureza da preocupação de ciúme e a força da crença, é fundamental avaliar também se o sofrimento gerado tanto para o indivíduo quanto para o cônjuge, o grau de incapacitação no trabalho, na vida conjugal, no lazer e na sociabilidade, ver ainda o risco de atos violentos e a qualidade global do relacionamento.

Deve-se ainda considerar os fatores de predisposição emocional, como por exemplo, os sentimentos de inferioridade e de insegurança, os transtornos psicológicos atuais ou anteriores, as experiências passadas de separação ou traição, traumas de relacionamento dos pais. Os fatores precipitantes também merecem atenção, como é o caso do estresse atual, das perdas, das mudanças e de comportamentos provocativos do cônjuge. É sempre necessária uma avaliação cuidadosa e global para cada caso.

É fácil de entender que o ciúme doentio deriva, em grande parte, do sentimento de posse que se tem sobre o outro. Se ele “é meu”, de acordo com o entendimento do ciúme compulsivo, não pode ser de mais ninguém e, para defender a “minha propriedade”, eu posso tomar qualquer atitude, em nome do ‘amor’ que eu digo que sinto. Dificilmente passa pela cabeça deste parceiro que o outro parceiro é uma pessoa dotado de vida própria, que as amizades dele sejam só isso mesmo: simples amizade. Haverá sempre alguém querendo roubar o

## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

que “lhe pertence”. Aliás, quem sofre de ciúme excessivo vê fantasmas em todos os cantos, nos menores gestos e olhares mais inocentes. E o que é pior: sofre tremendamente.

Para Goldin (2003) as raízes do ciúme podem remontar à infância. Segundo ele, este sentimento nasce quando as pessoas, ainda crianças, são ameaçadas (pelo pai, pelos irmãos) de perder o lugar delas junto à mãe. Sentir-se assim faz parte do desenvolvimento emocional da pessoa e é, até certo ponto, adaptativo. Só que existem pessoas com maior dificuldade de lidar com essa forma de ameaça, e por essa razão, sofrem.

O medo de perda não é uma situação totalmente racional e, sim, ligada à emoção. Cavalcante (1997) diz que parte dos portadores de ciúme doentio tem uma história familiar complicada. Ou o pai era muito mulherengo, ou a mãe adúltera, fazendo com que o medo de ser traído se tornasse uma preocupação constante em sua vida adulta. Outro grupo é daqueles que, na infância foram sistematicamente desqualificados pelos pais. A crianças que a todo tempo é classificada como idiota, burra, por exemplo, acaba desenvolvendo um complexo de inferioridade. Quando adultas, não entendem como podem despertar afeto em alguém, e passam a acreditar que estão sendo enganadas. Por fim, há aquele grupo de ganhões, que acham que os outros homens vão fazer, com a sua mulher, o que ele faz com a deles.

Racionalmente ou não, o ciúme excessivo quase sempre acaba por conduzir o outro parceiro, objeto da espécie de amor exclusivista, ao desespero. Um dos problemas que uma pessoa ciumenta causa: expor os parceiros a situações, no mínimo, embaraçosas. Muitas vezes sem intenção, é claro, já que ele não consegue colocar limites em seus sentimentos e faz qualquer coisa para não perder. E é aí que mora o perigo: suas atitudes acabam por afastar, cada vez mais, o amado. Afinal, quem gosta de ser vigiado e submetido ao ridículo?

Quanto à sua mensuração é difícil saber quem é mais ciumento, o homem ou a mulher, já que o sentimento é universal e várias pesquisas indicam que esse sexo é mais ciumento do que o outro. No entanto,





segundo Cavalcante (1997), o homem fala menos a respeito do problema. O ciúme masculino tem um caráter mais ruminante: o homem fica guardando consigo, até que em determinado momento explode.

A fragilidade é a principal característica do ciumento, diz Cavalcante. Por isso ele é tão possessivo e irracional. Segundo ele, o ciúme, mais que do amor, é fruto da paixão, um sentimento muito mais quente, emocional, intempestivo. Na verdade, poderíamos dizer que o ciúme é uma “doença da paixão”.

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.

Esse casal no início do relacionamento, pela a empolgação, pela a paixão ou até mesmo pela a vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento. Concede aqui, abre mão ali, até que passados alguns meses, a monotonia vem e o ‘eu natural’ se reestabelece. É como se o EU interior antigo, que antes dormia, agora acorda com toda a 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 considerar o parceiro como uma pessoa grosseira, antipática e insensível. Da mesma forma



## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

temos o lado dela, infeliz por não ser entendida, não ser acolhida, não ter seus desejos realizados. Ela assiste filmes de romance que só faz aumentar a vontade 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.

### ***Autoamor: dando a volta por cima.***

É necessário trabalhar sua autoestima sempre que possível, reforçando suas qualidades e tendo convicção que busca dar o seu melhor, mesmo que os resultados não tenham sido tão altos. Ter consciência de seus defeitos e criar 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.

O excesso de pensamentos ruins pode conduzir a um ciclo vicioso que tende a esmagar a autoestima da pessoa afetada pela baixa autoestima. Quem se ama de verdade evita pensar ou vivenciar o passado triste. Pessoas com pouco amor próprio alimentam inseguranças. É importante mostrar ao paciente que esta insegurança é uma percepção que brota dentro dele, e que pode não ser um sentimento de sua personalidade. Se você trabalha com a área da saúde mental procure mostrar sutilmente ao seu paciente que a preocupação exagerada com um futuro que ainda não aconteceu é uma possível demonstração de insegurança. Melhor seria se ele se concentrasse no presente e nos fatos e não em antevisões do futuro. Se você é uma pessoa com a autoestima rebaixada procure se centrar no presente. O passado pode ser ressignificado de forma mais positiva se você se centrar no presente. Viva o dia de hoje, momento a momento, e afaste-se da tentativa de controlar o futuro que não pode ser previsto.



Sempre é tempo de recuperar a autoestima. No entanto, pessoas com episódios depressivos e com maiores graus de depressão sentem-se desesperançadas e não chegam se quer a considerar suas qualidades. Reforçam seus erros e desacertos. É muito útil, até o paciente recobrar a esperança, que o terapeuta o incentive a fazer coisas boas por si mesmo, modificar as rotinas. Todos podemos nos sentir seguros ao nos engajarmos nessas atividades com prazer.

Nosso perfeccionismo de atitudes e de pensamentos, muitas vezes, nos deprecia. Isso deve ser analisado pela pessoa e ver se essas percepções são reais. As pessoas que apresentam a necessidade de fazer sempre o melhor e sem erros acabam por se afastar da autoestima. Se de um lado a pessoa que tem autoestima diz: “eu dei o meu melhor” e lida de forma resiliente com o erro e com a frustração, por outro lado, encontramos o perfeccionista que diz: “que droga, eu poderia ter feito melhor”. E assim, se esgota, enchendo-se de culpa e de paralização. Como resultado só perde tempo e não conserta o erro.

Muitas vezes, será no contexto psicoterapêutico que a pessoa poderá aprender que seu que seu sistema de crenças, enquanto um evento interno, é o que causa seus estados de humor, sejam esses estados positivos ou não, e que os eventos externos, como experiências da infância e a genética, por exemplo, são agentes influentes, embora sejam menos fundamentais do que a forma como a pessoa reage a eles. Em outras palavras, imprevistos sempre vão acontecer e se sobreviver em nossas vidas. O mais importante é a maneira com a qual lidamos com eles. Abaixo, oferecemos alguns questionamentos em terapia que podem ser úteis e ajudar você a entender com profundidade e com mais neutralidade seus conflitos, e encaminhar você para algumas resoluções menos conflitivas. É importante que você ensine ao seu paciente (ou venha a aprender), estratégias úteis para que ele conheça seus padrões de comportamento, capazes de aumentar o seu nível interno de conflito e de ansiedade para cada situação da vida com a qual se depara. Tente expandir as ideias do seu paciente, ou mesmo as suas, sobre as principais questões que estão lhe preocupando com as seguintes indagações!



## Capítulo 1 - O que é o autoamor?

- a) Quais as evidências que apoiam esta ideia que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- b) Quais as evidências contra esta ideia que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- c) Existe uma explicação alternativa para esta ideia te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc?
- d) O que de pior poderia acontecer se o que você pensa e que te deixa abatido, ansioso, ciumento, etc, viesse a se tornar realidade?
- e) Se o que você pensa viesse a se tornar real, você poderia superar isso?
- f) O que de melhor poderia acontecer se o que você pensa se tornasse real?
- g) Qual o resultado mais realista em relação ao que você está pensando?
- h) Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento?
- i) O que eu deveria fazer em relação a isto?
- j) O que eu diria a um amigo se ele estivesse na mesma situação?

Muitas vezes a autoestima é confundida com egoísmo. Egoísta é aquela pessoa que quer o melhor somente para si, não se importando com os outros. Quem tem uma autoestima elevada, tem amor e estima pelos outros. Ela quer o melhor para si e também para os outros.

Uma pessoa com autoestima saudável não se envergonha de dizer: “Eu estava errado”. Saiba que é mais provável encontrarmos simpatia e compaixão em pessoas com autoestima elevada do que nas pessoas de baixa autoestima. Saiba também que o seu relacionamento com as outras pessoas tende a espelhar e refletir o relacionamento com você mesmo.



Uma pessoa com autoestima saudável procura respeitar os próprios valores e os dos outros. Só quem se ama de verdade quando relembra o próprio passado, procura enxergar de forma natural tudo o que aconteceu em sua história, e tenta tirar proveito dos acontecimentos decorridos. Só quem se ama de verdade não espera ser primeiramente compreendido. Antes, prefere compreender as pessoas de um modo geral. Só quem se ama de verdade mantêm-se de bem com a vida e não se preocupa com a opinião alheia. Só quem se ama de verdade não procura ser competitivo nem se compara às pessoas a sua volta, pois sabe do seu próprio valor. Só quem se ama de verdade não dá ouvidos às críticas, para que elas não cresçam dentro de si, impedindo o de viver uma vida com mais qualidade. Só quem se ama de verdade não procura enxergar tudo a sua volta como se fosse um processo de autoconhecimento, e assim, a tirar lições boas mesmo de acontecimentos que sejam contrários aos resultados esperados. Só quem se ama de verdade procura transformar fracassos pessoais em vitórias. Só quem se ama de verdade não se entristece por qualquer razão, não perde o controle em qualquer situação e não se deixa levar por qualquer negativa. Só quem se ama de verdade sente coragem e segurança para sempre poder recomeçar, se for necessário, sem medo do desconhecido. Só quem se ama de verdade não acata simplesmente sugestões negativas, policia seus pensamentos e procura analisar cada um deles. Só quem se ama de verdade passa a ser responsável por si, por suas escolhas, por seus erros e acertos.

Observe se há em você um desinteresse pela vida, se há sentimentos de desesperança como falta de vontade de fazer as coisas, ou medos persistentes de enfrentar algo ou viver determinadas situações. Se isso estiver acontecendo, você pode não apenas estar com um rebaixamento da autoestima, mas com algum sintoma depressivo. Neste caso, ao persistirem esses traços, o ideal é procurar um médico ou um psicólogo.

Saiba que, segundo alguns estudos, de cada 100 preocupações suas, somente 6 delas acontecem de fato e merecem atenção, sendo que 87 delas nunca ocorrerão e 7 são influenciadas por seus pensamentos e atitudes.



## *Capítulo 1 - O que é o autoamor?*

O rompimento amoroso tende a rebaixar nossa autoestima. Tente, se isso acontecer, não colocar a culpa em você, muito menos no outro. O fim chegou porque deveria chegar, mesmo que seja fruto de uma traição. O relacionamento já estava desgastado. Se alguém lhe trai e/ou abandona é porque não merece sua confiança, sua amizade, seu amor. Certamente, as pessoas se sentem mais atraídas por outras que lhes passam segurança, que gostam de si mesmas e por serem maduras independentemente da idade cronológica. As pessoas se sentem mais atraídas por pessoas seguras de si.

Se quer ter amor próprio, seja resiliente. Ser resiliente é poder atravessar crises e adversidades sem se deixar abater por elas. Ser resiliente é conseguir sair das crises mais forte, embora possa estar ferido. Ser resiliente é poder ressignificar o sofrimento e as adversidades e transformá-las em aprendizado para toda a vida. Ser resiliente é poder manter e alimentar a fé e a esperança de que as coisas vão melhorar. Ser resiliente é resgatar seus valores e princípios e trazê-los bem perto. Ser resiliente é saber que você participa da construção da sua própria história. Ser resiliente é buscar apoio e um ombro amigo nas horas difíceis. Ser resiliente é olhar a situação de vários ângulos e escolher o melhor. Ser resiliente é enxergar o copo meio cheio e não meio vazio. Ser resiliente é resgatar os vínculos significativos da sua história e mantê-los ao seu alcance na memória. Ser resiliente é saber que você não é um ser sozinho no mundo, mesmo que possa parecer algumas vezes. Ser resiliente é se manter conectado à sua essência e àquilo que realmente importa para você na vida. Ser resiliente é ser firme como as montanhas, suave como o vento e maleável como um junco. Ser resiliente é alimentar a atitude positiva e deixar morrer de fome a atitude negativa. Ser resiliente é utilizar o potencial criativo. Ser resiliente é acreditar na vida, nas pessoas e em você mesmo. Ser resiliente é descobrir recursos e habilidades antes insuspeitados. Ser resiliente é olhar pra frente e continuar seguindo adiante, a despeito das dificuldades, das crises e das adversidades.



### **Considerações finais**

Como podemos concluir são muitos os caminhos que nos levam ao encontro do autoamor. Ficar atentos ao crescimento pessoal é um deles. Alertamos que de nada adiantará ler ou ouvir técnicas e estratégias se não quisermos aplicá-las, já que essa aplicação resulta em emoções que consolidam os resultados. Já dizia a poeta Cora Coralina: “Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar, porque descobri no caminho incerto da vida que o mais importante é DECIDIR”.

A decisão de ser feliz é algo pessoal e intransferível, cabe a você escolher rir com a vida, rir da vida e rir para vida. Para isso, lembre-se das cognições funcionais, e dos comportamentos adequados, pois essa união adequada de estilo de vida, permitirá inicialmente o encontro com o auto amor e posteriormente uma relação à dois mais positiva.

O autoamor é importante, fundamental e permitirá a você um equilíbrio em diversas áreas de sua vida, pois ser completo e inteiro é o caminho.

### **Referências**

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

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

MOREIRA, R. D.; GOURSAND, M. **Os Sete Pilares da Qualidade de Vida**. Minas Gerais: Leitura, 2005.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberopsicologia**, 2005. Disponível em: <<http://fs-orientefilos.ucm.es/publicaciones/iberopsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>. Acesso em: dez. 2005.



## Capítulo 1 - O que é o autoamor?

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** Barueri, SP: Manole, 2003.

CAVALCANTI, A. M. **O ciúme patológico.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1997.

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

FERREIRA-SANTOS, E. (2003). **Ciúme: o medo da perda.** São Paulo: Claridade.

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

GOLDIN, A. **Histórias de amor e sexo,** Rio de Janeiro: Objetiva, 2003.

MATARAZZO, M. H. (2000). **Amar é preciso: os caminhos para uma vida a dois.** São Paulo: Gente.

MOREIRA, R. D.; GOURSAND, M. **Os sete pilares da qualidade de vida.** Belo Horizonte: Leitura, 2005.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberpsicologia,** 2005. Disponível em: <<http://fs-orente.filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>. Acesso em: 20 de dezembro de 2005.

NOGUEIRA, J. A. (2002). **Ciúme – uma nova concepção.** Rio de Janeiro: Fundação Biblioteca Nacional.

ROSSET, S. M. (2004). **O casal nosso de cada dia.** Curitiba: Sol.

WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science e Medicine*, 41 (10), 1403-1409.







## Capítulo 2

# Criação Alfa e o Sucesso na Conquista

Rafael Diniz  
Thiago de Almeida

### *O mundo alfa*

Em agrupamentos animais sempre existirá aquele indivíduo mais capacitado para a sobrevivência, que irá se destacar por seus comportamentos dominantes, como a coragem, a inteligência, enfim, por atributos evolucionários diferenciados dos demais do grupo. Esse indivíduo é o que chamamos de macho alfa. O macho alfa é uma terminologia trazida do ramo da zoologia, que vai identificar justamente o indivíduo que apresenta o maior número das características dominantes ou dos atributos socialmente desejados para a cultura na qual ele está inserido. Alfa é a primeira letra do alfabeto grego indicando que o indivíduo que recebe tal designação é o mais importante. Os alfa protegerão a si e a todo o seu grupo, e por isso, são altamente respeitados em seu grupo, e se manterão fiéis ao mesmo. A tendência é que o macho alfa lidere o grupo e a todos os indivíduos ao seu redor.

Em oposição as alfas existem os machos betas. Os machos (e fêmeas) são homens e mulheres estabelecidos em um grau menor de hierarquia. Os betas não costumam ser tão confiantes como os alfas, são mais submissos e tem uma menor capacidade de sedução. Apesar desse grande poder de sedução dos alfas, as mulheres muitas das vezes, demonstram que as vezes é preferível um relacionamento com um



macho beta, tendo em vista o seu *modus operandi* que produziriam um elemento de segurança tendo em vista a sua falta de proatividade.

Os alfas na sociedade em que vivem assumem o ponto mais alto, com isso, passa a ter mais privilégios e favorecimentos, como um maior acesso a comida e às fêmeas para se reproduzir. Uma função importante que exerce o alfa é a de defesa de seu grupo e de seu território. Algumas fêmeas, com tamanho privilegiado e com força muitas vezes maiores que a do macho de suas espécies, podem também assumir esse papel de alfa.

O macho alfa pode ser colocado a prova a todo o momento, e muita das vezes, pode usar da força e até violência, e qualquer derrota nesses embates sociais pode ameaçar a sua posição de alfa anteriormente conquistada. E talvez, nesse momento o macho beta, será um possível substituto do alfa.

### ***Para além do mundo animal: a importância de sermos alfas ou betas***

Somos seres gregários por natureza e é comum que vivamos em grupos ou em sociedades. Mas, ser alfa essa não é essa uma característica limitada o animal, pois os seres humanos podem conquistar e usufruir desse atributo, afinal, viver em grupo proporciona uma maior segurança a todos os indivíduos, que como finalidade última visam à sobrevivência. Os alfas costumam ser líderes, mas quando esse posto não foi ainda por eles conquistado e usufruído, afinal nem todos os homens têm a disposição de lutar por esse posto na hierarquia, podem aceitar ser comandados e até submissos a outros homens sem que isso deponha contra as suas qualidades enquanto alfas. Cabe lembrar que a posição alfa não é apenas esperada e atribuídas aos homens. Existem também mulheres que assumem essa posição alfa.

Entre os seres humanos, homens ou mulheres alfa são pessoas altamente confiantes, que conseguem se impor nas mais variadas situações. Como consequência, acabam por exercerem influência de tal



## *Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera*

forma no ambiente em que estão inseridas que, não raramente, passam a comandar os destinos dos campos social, político, econômico e cultural ao qual interagem. São essas características que fazem com que esses indivíduos tenha um alto poder de sedução e de conquista.

Qual seria a importância de nós humanos ter posturas alfas ou betas? É importante dizer que o homem não nasce alfa, ele aprende a ser alfa com as estimulações ambientais e com as repostas e atitudes que ele passará a tomar a cada situação específica. A atitude alfa pode ser aprendida, mesmo que esse aprendizado exija muito do indivíduo, primeiramente porque o ser humano tem uma tendência a manter-se no que chamamos de zona de conforto, além do que se manter em um patamar no qual já se está acostumado é muito mais fácil do que optar por gerar novas posturas. Em outras palavras, alfas estão sempre em busca de algo a mais e ter uma atitude conformada não condiz com a posição alfa. Alfas querem se superar a todo tempo, vencer obstáculos e sempre construir novas possibilidades a sua volta.

Mulheres possuem uma maior sensibilidade para as questões da conquista amorosa, costumam saber qual o perfil de homem que desejam. Os alfas por suas características são mais preferíveis pelas mulheres por sua posição de liderança e a segurança que esses homens demonstram para essas mulheres.

Apesar de, muitas vezes, haver relatos femininos de cunho romântico de que elas querem homens mais submissos, mais carinhosos, mais românticos, mais sinceros e que se envolvem mais por homens que tenham essas características, acreditem, que na prática não é bem isso. Geralmente, se uma mulher estiver diante de um cara ‘alfa com pegada’ e um ‘beta gente boa’ não restarão muitas dúvidas e o alfa provavelmente é o que será selecionado como um parceiro em potencial por esta mulher. Teoricamente essas características idealizadas são opostas ao que elas encontram e que esperam encontrar, ou seja, a fala é uma e a prática é outra e vai totalmente de encontro da imagem do príncipe encantado que a sociedade romântica ativamente prega como ideal a ser encontrado.



De acordo com a teoria evolucionista, as mulheres tenderiam a buscar o macho mais forte e dominador, ou seja o macho alfa. O macho alfa nem sempre é um homem romântico, mas sabe tratar bem a mulher mesclando a dominação e o romantismo.

É importante lembrar que o homem não é totalmente alfa ou totalmente beta. Existe situações que esses homens podem agir de uma maneira diferente do esperado, e a essa adaptação ao ambiente pode auxiliar nas conquistas pessoais e profissionais. As mulheres têm uma maior facilidade para perceber as características do homem que lhes atraem, distinguindo facilmente um alfa de um beta, e quase sempre, optam pela segurança de um alfa.

Ter uma relação com um alfa é gratificante para a mulher. Juntos eles passam a ter uma vida emocionante repleta de aventuras e sem a presença da monotonia. O alfa sempre deve estar pronto para defender sua posição já que um beta pode enfrentá-lo a qualquer momento.

Um alfa sempre é notado quando chega em um local novo. As mulheres logo percebem o aspecto de destaque desse homem e notam sua aparência e a sua articulação. Esses homens sempre estão sempre bem vestidos, perfumados, têm um estilo particular, falam bem, e homens alfas têm um nível cultural e educacional elevado. Cabe lembrar que as mulheres costumam se atrair por homens inteligentes.

A relação com um alfa não costuma ser um mar de rosas a todo o momento. A personalidade forte desse homem, o modo autoritário como age, pode oprimir essa mulher ou o medo de perder esse homem pode se instalar em suas parceiras e gera um clima de insegurança com as quais essas passam constantemente a conviver. Outro problema corriqueiro na relação com um homem alfa é seu aspecto agressivo que pode ser exagerado. O alfa na tentativa de defender seus ideais pode se tornar uma pessoa agressiva com quem se arriscar a entrar em seu caminho.

O macho alfa tende a buscar uma mulher alfa. Na relação com uma mulher alfa ambos podem se comportar do jeito que desejam, e



## *Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera*

o outro entenderá tais manifestações. As mulheres betas que optarem por um homem alfa podem não manter uma boa relação, e alegar que esses homens não as amam, que não lhes dão atenção o suficiente. Da mesma maneira que acontece com as mulheres beta, homens beta terão dificuldades em se relacionar com mulheres alfa, e não chegarão a conquistá-las. Por ser acostumado a ter um domínio na relação, quando estão com uma mulher alfa, seu posto pode passar a ser questionado e/ou a ser ameaçado. E de maneira similar, as mulheres alfas podem perder o interesse justamente pela inversão de papéis, pois acabam por se tornar o ‘homem da relação’.

Muitas mulheres se relacionam com um alfa no intuito de mudar o padrão comportamental desse homem, atitude essa que quase sempre fracassa. E acabam por não ter aquele homem que a qual um dia sonhou. Nesse sentido, parceiros beta se favorecem, devido à tendência de serem submissos, de pouco se arriscar em suas vidas, e de possuírem uma grande necessidade de ser aceitos. Então, para compensar uma certa falta de atitude homens beta tentarão agradar ao máximo suas mulheres, e podem a vir a se tornar como homens-objetos ou até exercitarem um romantismo exagerado. Homens alfa saberão o momento certo de ter determinadas atitudes e não sentem a necessidade de ver o seu entorno aprovar suas atitudes. É importante não confundir ser alfa com ser uma pessoa ignorante, tosca e estúpida.

### ***Uma sociedade reprodutora de mentes beta***

É comum em nossa cultura os pais quererem e terem uma criação que encaminha seus filhos a se tornarem pessoas legais com os outros, ao defenderem que isso garantiria o sucesso na vida deles, em todos os setores. O ser humano deve realmente primar por ser honesto e escuta o que de melhor possa encontrar na opinião alheia com vista a sua evolução pessoal. No entanto, deve também saber distinguir o que é melhor para si e caminhar em direção das suas conquistas e dos seus desejos. Em situações de paquera mesmo, homens que costumam ser muito “bonzinhos e submissos” costumam ser preteridos pelas mulheres, por não se tornarem potencialmente pessoas atraentes.



No que se refere à atração e para relacionamentos em curto prazo, o aspecto físico é o que mais pesa na escolha do homem. Dessa forma, mulheres bonitas provavelmente serão as escolhidas. É importante evidenciar que esse crivo de valorização a beleza física se aplica mais ao início da paquera, porque com o decorrer dos anos, características como ter personalidades compatíveis serão de mais fundamental importância.

As mulheres já costumam se comportar de uma maneira diferenciada no que se refere a conquista. Elas tendem a levar mais em consideração a atitude desse homem, ou seja, seus traços de personalidade. É importante que demonstração de recursos, ou seja, o homem mostre que tem uma boa posição social, que aparente ser bem resolvido financeiramente, pois esse é um fator que conta pontos. E o porquê disso? Por toda uma questão evolutiva que subjaz a escolha feminina, pois as mulheres tendem a buscar no homem fontes de provisão de recursos, afinal se ela tiver filhos com essa pessoa, esses recursos serão usados para manter sua prole.

É comum sermos ensinados desde muito cedo a sermos pessoas pacíficas e a reduzir ao máximo os conflitos. Se comportar dessa forma é positivo, e só passa a se tornar um problema a partir do momento que deixamos de lutar pelos nossos direitos ou até pela nossa dignidade. Devemos sim ser pessoas assertivas, que aceitam e que também propõe desafios, é bom sermos ousados, líderes, determinados. Homem submissos, com necessidades de se declarar a todo o momento, costumam não ter sucesso na paquera, pois possivelmente, mulheres não se atraem por esse tipo de homem. Não costumam abordar mulheres lindas que realmente desejam, então opta por aquelas que tiverem mais acessíveis. Se mostram apaixonados com uma maior rapidez na intenção de que a mulher se mantenha com ele. Mulheres no topo da hierarquia dificilmente se interessarão por esse homem. Os beta geralmente são vistos como homens para casar, que cultivam a família e dão mais valor a aspectos sentimentais.

Mulheres são dotadas de uma capacidade incrível de determinar rapidamente a posição que esse homem vai ocupar em seu círculo social.



## *Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera*

Assim, quando um homem aborda uma mulher, dependendo de sua postura e de sua atitude, ela rapidamente ela percebe se está de frente a um possível amante ou de um novo amigo.

É comum que determinadas atitudes levem o homem a cair na friendzone e quando chega em tal status dificilmente ele se tornará um potencial parceiro para essa mulher. Para sair de friendzone esse homem terá que recriar sua imagem perante a essa mulher, o que demanda de tempo e de muita habilidade em sedução.

### ***Falhas na criação que prejudicam um homem beta tornar-se alfa***

É comum um certo encantamento das pessoas com histórias de cunho romântico em que o herói, bonito e romântico faz tudo o que a mulher quer, muitas vezes, até antecipando os desejos dela. Na realidade, situações como essas não se concretizam e os homens passam longe de ter tais comportamentos.

Ser alfa exige do indivíduo atitudes que não leve modismos em consideração, o alfa tem que aprender a ser único e com estilo próprio. Ele aprende desde muito cedo a ver a vida realmente da maneira que ela é, sem nenhuma idealização maior, sempre pautados na realidade. Alguns indivíduos passam a vida toda com um pensamento mais passivo e submisso.

Para que o relacionamento funcione de maneira satisfatória o casal tem que possuir em certo compromisso de fazer o outro feliz. Ao se preocupar e mostrar interesse pela felicidade alheia, a tendência é que esse outro alguém também se volte a você. Os alfas sabem muito bem fazer suas parceiras felizes e não usam de um romantismo exagerado para isso, sabendo equilibrar bem as situações, onde seu jeito de levar a vida por si só se torna algo interessante.

Nosso mundo atual carece de pessoas que tomam a frente, que vivem seus sonhos, empreendam. Ser alfa é importante para a vida não só dos indivíduos em particular mas para toda uma sociedade. E os





pais tem que se atentar a tais aspectos e tentar ao máximo passar isso para seus filhos, e não ensinarem os mesmos a ter uma vida passiva e conformada.

### ***Características de um homem alfa e beta***

Como já ressaltamos no decorrer do texto, os alfas assumem lideranças, são pessoas autoconfiantes, possuem a autoestima elevada, são corajosos, assumem riscos. Realmente, os alfa realmente vai buscar e fazer acontecer o que quer em sua vida, e não ficarão a espera que as coisas se resolvam sozinhas como em um passe de mágica. Apesar de tais características, os alfa reconhecem suas fraquezas e trabalham constantemente para melhorá-las, sabem pedir desculpas e têm respeito ao próximo.

Os alfa não aceitarão uma postura de ficam agradando alguém só para se ter ganhos secundários. Pelo o contrário, busca de quem é alfa girará em torno de agregar um maior valor social e, por isso, serão naturalmente valorizados. Alfas não se envolvem em fofocas e não perdem seu tempo em ficar apontando falhas nos outros, certamente porque tais atitudes não lhe agregam algum valor positivo. Alfas conseguem lidar de maneira positiva com as mudanças em suas vidas e gostam delas. Ao se depararem com uma nova situação encaram este episódio como algo positivo e mantêm a sua autoestima. O macho alfa vai usar sempre da verdade e não tentará enganar alguém somente para ter ganhos secundários.

### ***Mulheres alfas e seus dilemas***

É comum que o macho alfa procure por uma fêmea alfa para se manterem juntos no topo da hierarquia e conseqüentemente terem uma prole teoricamente mais adaptável ao ambiente. Mulheres tem dificuldades ao lado de um homem beta, por não aceitam o papel de resolver tudo o que se relaciona ao casal, e não ver aquele homem tomar a frente na relação. Tendem buscar homens no mínimo iguais ou melhores do que sua característica.



## *Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera*

É comum hoje mulheres ocuparem grandes cargos, e quase sempre essas mulheres são alfas. Ao terem tal posição essas mulheres precisam ter ao seu lado homens que saibam como apoiar-la e entender o que elas passam, e geralmente esses homens costumam ser os alfas. Os alfas oferecem o suporte necessário a essa mulher, pela sua capacidade de raciocínio além da segurança e autoestima elevada que esses homens possuem. Essas mulheres com grande poder podem sofrer para terem parceiros românticos justamente por que muitos homens, principalmente os betas se intimidam com o modo de ser dessas mulheres, limitando assim o número de escolhas amorosas dessa mulher.

### ***Todos podem ser alfa mas para tal, é preciso esforço***

É possível sim se tornar um alfa, só que nem todos os homens estão dispostos a pagar o preço por tal mudança, pois exigirá muito esforço. É importante dizer que existem betas bem sucedidos, até por que em nível populacional esse são a maioria. O que acontece é que muita das vezes esse homem atrai mulheres que só querem o que eles têm de bem material, sendo o dinheiro o único elemento de aproximação dessas mulheres para com esse homem. Mas existem sim mulheres que podem realmente se apaixonar por esses homens, mesmo sendo os alfas os mais procurados.

Alguns betas desistem de terem uma postura alfa. Não conseguem se livrar de algumas crenças até certo ponto limitantes, e com a qual sempre teve exposto em sua criação. Ou até realmente gostam de ser betas e conseguem viver bem com essas características.

Para ser alfa é preciso acreditar em si, e principalmente que é possível realizar tudo o que se deseja com uma capacidade avançada. Acreditar que você é capaz de realizar coisas novas e ver isso com naturalidade. É conseguir ser um conquistador de tudo que se almeja.

É preciso estar atento a autoestima. É preciso se aceitar primeiramente e reconhecer toda as suas potencialidades. Tente se convencer que você é uma pessoa desejável para conseguir convencer



a pessoa a qual está interessada disso. Sinta-se bem com suas futuras conquistas e busque sempre o seu melhor. Aceite novos desafios e trabalhe com as suas dificuldades. Seja cuidadoso consigo mesmo, esteja sempre apresentando o seu melhor para o outro. Tenha atitudes diferenciadas pois isso o colocará a frente dos demais se quiser ser um alfa.

O alfa tem em si a consciência que nada na vida acontece por acaso, por isso estão sempre batalhando por seus objetivos. Costumam fazer uso de metas e traçar objetivos pautados na realidade do que sozinhos eles podem conquistar.

Prezam pelo respeito ao próximo, e pela sinceridade ao seu semelhante. Seja confiante a ponto de assumir os seus desejos, seja sempre focado no futuro, seja diferenciado e mostre ao mundo o quanto você pode colaborar para ele, seja uma pessoa que inspire.

As atitudes do homem alfa fazem com que ele agregue valor. Devido a isso todas as pessoas se atentam ao que você tem a dizer e sua palavra tem forte influência sobre os demais. O alfa sabe quais são os caminhos que se tem para chegar aos seus objetivos e faz de tudo para segui-los.

Assuma a posição de frente sempre, isso o colocará em evidência seja auto suficiente resolvendo suas próprias problemáticas e nunca espere que o outro faça isso por você. Considere sempre o que você tem a dizer sobre determinado assunto, e decida você mesmo sobre tudo o que está ao seu redor. Seja cooperativo com as demais pessoas, saiba que ajudar ao próximo pode o deixar ainda mais forte, e as pessoas ao redor te admirarão.

Essas são algumas das mudanças daqueles que aceitam o desafio de ser alfa, são coisas a serem aprendidas e colocadas em prática a todo momento. Passa longe de ser uma tarefa fácil, mais torna sua vida algo a seu controle e você se torna um indivíduo cada vez mais adaptável a vida cotidiana.



### ***A diferença entre ser alfa e ser soberbo e arrogante***

Ser alfa não passa a ser sinônimo de ser uma pessoa adorado por todos, muito pelo contrário, muitos podem se sentir incomodados por seus comportamentos, por um motivo ou por outro.

Um macho alfa não deve ser um cara arrogante, e por meio das suas atitudes ele tem que demonstrar confianças, mostrando todo o seu potencial de conquista e de todas as tarefas que pode realizar. Além de se responsabilizar por todas os comportamentos que possa vir a ter.

Os machos alfas podem ser confundidos com pessoas soberbas o que na verdade não deveria ser visto dessa forma, por que o que os alfas possuem é o desejo de realizar seus ideais e lutam muito para que isso aconteça, mesmo tendo a sombra de alfas muitas vezes que só querem tirar seu posto

Há dois tipos de pessoas alfa: as agressivas e as sedutoras. Alfas costumam apresentar ambas as características, mas sempre haverá o predomínio de uma delas. A personalidade alfa tem que ser equilibrada e não se deve ficar provando aos outros os próprios feitos, caso contrário, essa seria uma atitude de beta. Quando se age da maneira adequada, as pessoas tendem a perceber a capacidade dessa pessoa, e ser agressivo só dificultaria esse processo de apreciação social e poderia deturpar a sua imagem enquanto uma pessoa equilibrada e com um valor social agregado. Alfas não precisam ser agressivos. Talvez no meio animal, haja a necessidade de uma agressividade, sim por que é o único meio de demonstrar a superioridade da força física para garantir o lugar alfa, mas entre os seres humanos outras características como a inteligência e a assertividade tornam a agressividade um aspecto desnecessário na interação interpessoal.

### ***Seja alfa na conquista amorosa se deseja ser amante ou beta se deseja ser amigo***

Se engana quem pensa que os alfas não podem ser rejeitados, a rejeição para os alfas também é uma realidade. O que diferencia é o



significado que esses homens dão a rejeição. Betas quando são rejeitados tendem a não aceitar, ficam extremamente chateados com a rejeição e não conseguem ver aspectos positivos. Entretanto, um alfa quando é rejeitado busca aprender com as experiências vividas e tentar não repetir os mesmos erros numa próxima relação que pode vir a ter.

Outro erro comum no que se refere a conquista é o uso dos elogios. Homens por serem mais visuais acabam sempre por elogiar tais aspectos nas mulheres. As mulheres bonitas e atraentes têm a consciência de sua beleza, então, tal elogio se torna pouco efetivo, posto que isso é comum em seu cotidiano. Logo, procure se diferenciar dos demais, tente elogiar de uma maneira que poucos, ou ainda, que nenhum homem já o tenha feito antes. Alfas reconhecem na mulher características que vão muito além de um rosto bonito ou de seu belo corpo. A mulher percebe essa diferenciação e valoriza de maneira diferenciada esse homem. E a mulher se sente mais valorizada com esse homem.

O modo de se vestir e sua linguagem corporal também contribui muito para o sucesso da paquera. Do mesmo jeito que a mulher se arruma e passa horas do seu tempo investindo nela, é normal que ela espere desse homem uma atitude mínima de cuidados com higiene e vestimentas. Portanto, cuide e invista em seu aspecto físico também.

As mulheres, mesmo as mais lindas, investem e cuidam da beleza. Elas têm consciência de aspectos que os homens irão reparar nelas e trabalham nesse sentido. Por estarem bem arrumadas, elas aumentam as chances delas de ter um homem ao seu lado e de ficar com homens teoricamente melhores. Além de que tem noção que haverá concorrência no ambiente e vai antecipadamente estar preparada para isso. No fundo nutrem um desejo de ser a preferida dos homens e também admirada pelas outras mulheres.

Os homens deveriam aprender com a atitude dessas mulheres e pensar da mesma forma que elas. As mulheres sempre vão querer os melhores homens e é importante estar preparados em todos os sentidos para enfrentar a concorrência



## *Capítulo 2 - Criação alfa e o sucesso na paquera*

Cuidar de si, consiga expressar suas ideias, trabalhe com sua autoestima, isso aumentará suas chances com as mulheres. Vale a pena dizer que nem todas as mulheres vão querer um homem alfa, por já ter bem definido as características que esperam de um homem e estar realmente disposto a procurar esse homem, o que cada vez mais fará ficar difícil reverter essa crença.

Ao ocorrer reverses como a traição da mulher, o alfa tentará tirar o máximo de aprendizado com a situação, e passa a ignorar a pessoa o que pode gerar um sofrimento ainda maior nessa mulher. Ele segue sua vida, e mantém os seus modos de pensar e agir coerentes como já vinha fazendo até então. Se quer ser alfa, em uma situação como a traição de sua parceira, tente ao máximo agir de uma maneira que a pessoa se sinta como a pessoa que realmente perdeu algo com aquela relação, e siga em frente, pois novas conquistas estão por vir.

### ***Considerações finais***

Aprendemos durante esse capítulo que para quem quer se tornar um alfa inicialmente tem que ter um objetivo bem claro para sua vida. Seja autossuficiente no sentido de ser feliz consigo próprio e não atribua a sua felicidade a uma pessoa de fora nunca. Lute pelo seu emprego, seja um homem diferenciado, faça com que você seja notado, e se envolva com todas as suas forças nas atividades que se envolver. Seja empreendedor e pense sempre no seu crescimento enquanto pessoa.

Admire e parabeneze pessoas que tem sucesso da vida e as usem de exemplos para seu próprio crescimento. Cuide de si psicologicamente, socialmente e fisicamente. Assuma as responsabilidades de sua vida e faça as coisas acontecerem, tenha atitudes que um homem amadurecido e consciente de suas potencialidades teria. Tenha uma fala segura e transmita toda a sua paixão por meio dela. Seja assertivo com as pessoas, olhe nos olhos delas, escutem o que elas têm a dizer pois pode aprender muito com as experiências da vida. Seja leal com os demais, não pense que o sucesso necessite de passar por cima das outras pessoas. Transmita calma e equilíbrio sua linguagem corporal. Busque



sempre estar aprendendo não só sobre sua área, mas por tudo que está acontecendo no mundo ao seu redor por que isso de alguma maneira o afeta. Além de quem mulheres se interessam por homens inteligentes e veem isso como algo afrodisíaco. Seja confiante e trabalhe muito no intuito de melhorar sua autoestima. Reduza ao máximo a timidez de sua vida. Você realmente é capaz de ser aquilo que um dia sonhou ser.

E tenha a consciência que se tornar um alfa é um processo constante dia a dia. Pode levar muito tempo e depende do estágio beta que você pode se encontrar atualmente. Será um processo ativo de reconstrução de crenças que até certo ponto te limitavam para a construção de novas crenças que o tornarão uma pessoa mais segura de si.



## Capítulo 3

# A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades

Cristiane Galvão Ribeiro  
Lúcia dos santos Barreto  
Danielle Aires Colaço  
Danilla Alves de Almeida  
Hedilei Silva dos Santos  
José Modesto Júnior  
Maria Luiza Oliveira de Carvalho

Neste texto, aponta-se como parceiro, alguém que se relacione afetivamente com outro, caracterizando uma relação íntima, que segundo Alferes (1996) é uma relação interpessoal de amor. O parceiro é caracterizado, sobretudo, pela estabilidade da associação entre duas pessoas, que é inversamente relacionado à probabilidade que uma pessoa vai deixar a relação. Refere-se à adesão de uma pessoa a uma relação específica, mesmo quando fatores ambientais se interpõem contra a associação (RODRIGUES; ASSMAR; JABLONSKI, 2002).

Para García (2000), o estudo do amor é uma das áreas de maior relevância na Psicologia Social e Ubillos et al (1997), apontam que cada vez mais o amor é considerado como um fenômeno universal por psicólogos, antropólogos e outros estudiosos.

De acordo com Almeida e Madeira (2014), o amor é um sistema complexo e dinâmico que envolve cognições, emoções e comportamentos





relacionados muitas vezes à felicidade para o ser humano, diferente da paixão, que embora contenha extremos sentimentos de alegria e tristeza, não resiste há mais de dois anos. Presume-se que o amor seja universal, influenciado pela cultura em que lhe abarca, porém continua sendo sinônimo de felicidade em todos os ambientes, dificilmente se busca a solidão, segundo Meyers (2012), o homem tem sua natureza social, assim, o amor e a busca do parceiro vem acrescentar encanto a vida social com o outro.

Ao longo do tempo, com a evolução das sociedades, o amor tem sofrido alguns impactos. Com o advento do amor romântico, este se libertou das amarras das convenções sociais, pactos econômicos, dogmas religiosos e tornou-se o ideal de relação para o ocidente até os dias atuais. Anos se passaram, os tempos são outros, mas o comportamento afetivo e sexual humano traz em suas raízes os mesmos mecanismos psicológicos de séculos atrás. Felipe (2007) caracteriza o amor como romântico quando ele é regido por uma idealização que se estende aos seguintes aspectos: a ideia de intensidade (em si mesmo e no outro, para quem o amor se destina), a concepção de completude, de eternidade e de entrega. Dessa forma, os enamorados exacerbam o sentimento de amor como se ele fosse o responsável pela felicidade eterna do parceiro e por sua exclusividade. Nesse sentido, percebe-se que o ponto nevrálgico paira na forma como o amor romântico é idealizado e materializado nas relações amorosas e não no sentimento em si.

Neste sentido, algumas teorias e concepções foram formuladas na tentativa de compreensão do amor romântico e suas consequências na vida de quem o vivencia. O psicanalista Ângelo Gaiarsa (2004) aponta que o amor não pode ficar restrito a determinadas amarras, para ele a família monogâmica não se constituiu nem para a felicidade nem para a realização pessoal, podendo ser uma “armadilha” em forma de ideação narcísica. Ribeiro (2011) afirma que o ideal do amor romântico traz consequências negativas principalmente as mulheres, que suportam relações doentias e violentas a fim de manter este ideal gerado na maioria das vezes na infância, fomentado por fortes pressões sociais.



### *Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades*

Complementarmente, o psicólogo norte americano Sternberg (1997), formulou uma teoria segundo a qual o amor englobaria três componentes distintos a intimidade, a paixão e o compromisso. No que toca à intimidade, estaríamos perante uma relação de confiança mútua que inclui a proteção e a necessidade de estarmos perto do outro. A paixão, que se baseia essencialmente na atração sexual, envolve um sentimento irreprimível de estar com o outro. Por sua vez, o compromisso é a expectativa de que o relacionamento dure para sempre, numa intenção de comprometimento mútuo.

Numa perspectiva mais contemporânea, o sociólogo britânico, Giddens (1993) afirma que a erosão das tradições no mundo atual, permitiu aos indivíduos definirem com maior liberdade pessoal o que querem para as suas vidas e fazerem escolhas que os definem e que constroem a sua própria identidade. Neste novo contexto, surgiu aquilo a que ele chama “amor confluyente” uma situação em que as pessoas mantêm a relação por ela própria e não por filhos, interesses familiares ou económicos. As pessoas apenas permanecem juntas enquanto a relação se revela gratificante, enquanto ambas as partes se sentem satisfeitas e decidem permanecer juntas.

Em suma, percebe-se que mesmo após a conquista de direitos e liberdade sexual das mulheres, a busca pelo parceiro ideal continua a mesma entre os gêneros. Esta “eterna” busca, pode ser explicada por Costa (1998), quando aponta que na sociedade ocidental esse sentimento é muito valorizado e o discurso que o circunda traz sempre a ideia de que sem amor estamos amputados de nossa melhor parte.

Independente da concepção do amor e suas reais ancoragens sociais, as pessoas continuam se unindo, por casamento ou não, com o ideal de uma vida perfeita, em que o “outro”, venha trazer felicidade e segurança, e é neste momento que segundo Costa (1998), o amor torna-se vulnerável. Percebe-se que o “outro” é uma mera projeção de sonhos e fantasias muitas vezes reforçada pelo imaginário popular da nossa sociedade ocidental. E entres buscas e desilusões, cresce cada vez mais o número de divórcios, relações afetivas rompidas, e, conseqüentemente



os recasamentos e as novas relações, alimentando este “ciclo da busca do parceiro ideal”.

Para reforçar este segmento, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2012), em 2012, a taxa de divórcio teve o seu ápice, foi de 2,5%, passou de 1,2 para 1,3 por mil pessoas e atingiu seu maior patamar desde 1995. Por outro lado, aumentou também a proporção de casamentos nos quais um dos cônjuges ou ambos eram divorciados, de acordo com este órgão, em 2012, os casamentos entre cônjuges solteiros ainda predominam, mas com tendência de decréscimo. Desde 2002, a redução foi de 8,4 pontos percentuais, passando de 86,6% para 78,2% do total de casamentos. Entretanto, os recasamentos vão ao sentido inverso: de 13,4% em 2002 para 21,8% do total das uniões formalizadas em 2012.

Diante destes pressupostos se faz importante um maior aprofundamento nesta temática, a fim de compreender sob a proposta das premissas científicas, o que acontece com homens e mulheres nesta constante busca da felicidade, no outro. Neste sentido, o estudo das Representações Sociais se faz muito importante, pois segundo Jodelet (2001), este tipo de conhecimento modela as condutas, fazendo-nos compreender o que dá origem a estes comportamentos, muitas vezes guiados pelo mundo externo carregados de signos culturais.

É desse modo evidente que as representações sobre a individualidade e, conseqüentemente, sobre as relações interpessoais e conjugais fazem parte de um contexto socialmente compartilhado. Neste contexto, ganha relevância e sentido para a investigação das relações íntimas a análise das representações sociais a elas vinculadas.

Por isso permanece importante saber se essa busca tem mudado com o passar dos tempos, essa constante navegação rumo à felicidade conjugal ainda baseia-se no ideário do amor romântico? Existem fórmulas pré-estabelecidas nestas conquistas ou já se percebe seres maduros e completos vivenciando a liberdade do amor confluyente?



### ***O estudo de campo***

Para tanto, foi feito um estudo de campo, descritivo e de natureza qualitativa. Buscou-se investigar por meio de um questionário semi estruturado o que os respondentes percebiam como uma relação conjugal, quais seriam os fatores importantes nesta relação, e quais as diferenças entre o parceiro real e o parceiro idealizado por eles.

Participaram desta pesquisa, por meio de uma amostragem acidental, 116 pessoas, (sendo 49 homens e 67 mulheres), com parceiros estáveis e idades entre 18 e 59 anos, entre funcionários e alunos, de uma universidade particular da cidade de João Pessoa, de diferentes escolaridades e renda. Os resultados do questionário foram analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo Temática de Bardin (2010). Esta técnica consiste em fragmentar o discurso dos participantes em pequenas unidades temáticas agrupadas em categorias de significados semelhantes, dando um sentido único ao discurso, não mais de forma individual, mas grupal. Os dados foram coletados seguindo todos os princípios éticos que são preconizados para pesquisas envolvendo seres humanos.

### ***Resultados e Discussões***

Optou-se por fazer as análises dos homens separada das mulheres, a fim de verificar diferenças e semelhança entre os gêneros.

Observou-se que o discurso das mulheres participantes deste estudo gerou um conhecimento composto por com 03 categorias, 12 subcategorias e 229 unidades temáticas que dizem respeito às percepções de um relacionamento conjugal, os fatores importantes nesta relação e as diferenças entre o parceiro atual e o parceiro ideal.

Verificou-se que no discurso dos homens participantes emergiu um conhecimento composto pelas mesmas 03 categorias das mulheres, 13 subcategorias e 216 unidades temáticas que dizem respeito às percepções de um relacionamento conjugal, os fatores importantes nesta relação e as diferenças entre o parceiro atual e o parceiro ideal.



No que tange à “*Percepção de um Relacionamento Conjugal*”, tanto homens quanto mulheres o representam como uma estratégia de compartilhar a vida numa relação que envolve duas pessoas. Essas representações se ancoram no conceito de amor confluyente

Compartilhar a vida com a pessoa que amamos/ compartilhar momentos bons e ruins e crescerem juntos/ compartilhar momentos/ sejam eles bons ou ruins/ espaço de constantes trocas e crescimento pessoal/ uma relação de cumplicidade/ onde dois se somam ao tempo que se multiplicam/ É uma relação onde o casal divide e combinam as atividades do dia a dia/ o comprometimento com a relação a dois/ É aquela onde você compartilha seus sonhos e metas/ o apoio entre ambos para alcançar seus objetivos pessoais/ a caminhar juntos/ É uma convivência mútua/ de entrega e partilha em todos os momentos na vida do casal/ É uma troca/ um compartilhamento de ideias/ sonhos e frustrações/onde há onde existe cumplicidade/e entrega mútua/ amparar o outro em seus projetos/ Um casal vive para que haja uma complementação como pessoa. (de quem é esse trecho)??

Estes discursos entrelaçam falas masculinas e femininas, observa-se aqui uma harmonia nas elucidações. Homens e mulheres constroem suas representações sociais ancoradas no que Giddens (1993) chama de amor puro, uma das características do amor confluyente, que implica em desenvolver uma história compartilhada, onde há igualdade na relação nas trocas afetivas e no envolvimento emocional. Percebe-se que nestas falas, trocas afetivas, sociais e comportamentais, onde o casal compartilha atividades do dia a dia, sentimentos e um compromisso com a relação, demonstrando a responsabilidade mútua no seu crescimento.

Em ambos os discursos emergiram representações sociais das relações conjugais objetivadas por meio do casamento e formação da família, demonstrando que a união por meio do casamento tradicional ainda perdura no imaginário popular. Nestes discursos observamos o ideal de uma família, da perpetuação da espécie e a manutenção de um modelo vigente na sociedade há séculos. Apontando que apesar das mudanças vivenciadas atualmente, a família e o casamento permanecem,

### Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades

provavelmente ancorado em valores mais igualitários, no qual os seus membros se apoiam mutuamente em busca do crescimento, conforme se verifica a seguir:

Para estruturar uma família/ e constituir família/ viver até o fim da vida/ União estável/ Relacionamento de construção par um futuro melhor/ é um casamento / A relação estabelecida entre dois cônjuges/ É uma relação afetiva entre duas pessoas/ É a união entre duas pessoas/ duas pessoas pretendem viver juntos/ Vivência harmônica entre duas pessoas/ (????)

Ainda tangente às representações das relações conjugais, parece que o discurso das mulheres é mais homogêneo, ancorando suas representações em três subcategorias: compartilhar a vida, numa relação a dois e construindo uma família. Entretanto, no discurso dos homens emergiram mais subcategorias, apontando para o conflito conjugal e a busca da felicidade. Segundo os homens participantes desta pesquisa, embora com menos frequência nas elucidações, o conflito aparece como algo inerente à relação: “*É cheiro de alto e baixo, cheio de conflito/ diante de todos os obstáculos que a vida impõe*”. Estas falas mostram a sensibilidade do homem contemporâneo, no qual compreende as nuances de uma relação e, provavelmente podem apresentar mais habilidade para enfrentar as possíveis crises da relação, do que outrora. Outro relato que demonstra uma maior sensibilidade masculina ao longo do tempo é na seguinte fala: “*em busca da felicidade/ e buscar fazer ela feliz*”, tais falas apontam também a responsabilidade masculina no sucesso da relação.

Na segunda categoria, denominada “*Fatores Importantes na Relação*”, podem-se observar algumas características que os respondentes buscam em seus parceiros. Também neste caso, as subcategorias foram idênticas entre os gêneros, ou seja, independente de serem homens ou mulheres, ambos buscam as mesmas características no outro, com exceção da subcategoria “*comunicação*” que emergiu apenas no discurso do grupo feminino. No que se refere à subcategoria “*expressões do caráter do outro*”, se verificam representações objetivadas em sentimentos e comportamentos que despertam a segurança na relação: “*Respeito (18)*



*Honestidade (2) / fidelidade (11) / Sinceridade (2) Confiança (12) / Respeito (7) / consideração*". Percebe-se aqui mais uma vez a igualdade nas relações, é evidente entre os participantes os atributos desejados, eles querem uma relação que lhes transmita segurança, precisam confiar em seu parceiro, sendo a fidelidade um atributo ainda importante nas relações atuais, no imaginário popular, a traição ainda é banida e não aceita, neste sentido ela está ligada inversamente a confiança, e põe em cheque a honestidade do parceiro. Segundo Tessari (2004) em Almeida (2014), existe uma crença de que os homens trairiam mais do que as mulheres, mas este estudo aponta que ambos priorizam a fidelidade, honestidade, sinceridade para que haja respeito e consideração nas suas relações.

“Por esta razão a “cumplicidade” emerge como mais uma subcategoria comum aos dois grupos, conforme as falas a seguir:” *amizade (3) / afinidades entre as partes/ Apenas compreensão de ambos os lados/ companheirismo (2) / diálogo/ cumplicidade/ cuidado/ um tenta ajudar o outro (2)*”. Estes atributos demonstram representações ancoradas tanto no amor romântico, quanto no amor confluyente, no qual o casal busca crescer junto, mas ao mesmo tempo, aponta uma dependência mútua, muitas vezes necessária para um casal em certa dose.

Os “afetos positivos” apontados pelos dois grupos demonstram a importância dos sentimentos na relação: “*Amor (16) / afetividade/ bom humor/ carinho (2) / sentimento que precisa ser renovado através de gestos e/ou atitudes positivas*”. Embora a frequência das mulheres tenha sido maior do que no discurso masculino, ambos priorizam o amor. Não basta ter confiança, respeito, companheirismo, metas em comum, o amor ainda é a mola mestre das relações afetivas, demonstrando que o amor romântico ainda perdura nos ideais de homens e mulheres na busca de seus parceiros.

A individualidade e a flexibilidade também emergiram como subcategorias importantes na relação a dois. Apesar de buscarem a confiança no outro através da fidelidade, respeito, honestidade e cumplicidade, a individualidade também emerge como um fator que preserva a identidade do outro na relação:



### *Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades*

Respeitando, todavia, a individualidade de cada um/ É preciso que um respeite o outro e a individualidade de cada um/ de forma a manter a individualidade de cada um/ existem diferenças e nem segue os dois irão pensar da mesma forma/ respeito à individualidade de cada um/ sem perder a sua individualidade e as necessidades pessoais/ sem obrigações que afetem drasticamente o indivíduo/ Se não houver compreensão das diferenças entre os indivíduos. (????)

Este é o fascínio e ao mesmo tempo a complexidade das relações a dois. Implica viver como um só, mas ao mesmo tempo preservando as diferenças, que por acaso são muitas. Essas diferenças, segundo Silva (2004) são discursivas e socialmente construídas, mas a distinção conserva a sua utilidade, ou seja, é preciso considerar a diferença como o processo pelo qual tanto a identidade quanto a diferença são produzidas. A flexibilidade aqui nesta análise surge na perspectiva dos homens e mulheres participantes como um meio de alcançar a harmonia no convívio com essas diferenças. Por fim, o sexo surge como uma subcategoria presente nos dois grupos, mas com menor frequência, isto é, é um elemento presente e importante na relação, mas não uma prioridade. Percebe-se que o sexo apenas, não é um elemento que sustenta um casamento, pois segundo Falcão (2013) com o tempo, o fogo da paixão se acaba, e é nessa fase que o amor profundo e o relacionamento verdadeiro começa.

Ainda no que se refere à categoria “Fatores Importantes na Relação”, à subcategoria “comunicação” emergiu apenas no grupo feminino. A verdadeira comunicação permite que se possa conviver assertivamente com as diferenças que o convívio conjugal impõe. A comunicação parece realmente ser uma característica mais feminina, principalmente no que tange as relações amorosas. Neste sentido, Gray (1996) assevera que os homens quando se aborrecem, querem silêncio e solidão. Já as mulheres, quando chateadas, falando, se acalmam, segundo o autor, ele deve escutá-la, e ela compreender seu silêncio. Conclusão: marido e mulher não falam a mesma língua. Assim, segundo Dela Coleta (1989), os principais motivos relacionados ao fracasso conjugal são as discussões e as brigas, ou seja, uma comunicação não assertiva. Dito





de outra forma, deficiências na comunicação estabelecida nos assuntos mais corriqueiros do dia a dia podem levar a relação ao fracasso.

A última subcategoria da análise, denominada “Diferenciação entre o parceiro real e a ideal” nos aponta um melhor entendimento da satisfação quanto à escolha do parceiro. Lembrando que todos os participantes desta pesquisa estão em uma relação estável, assim, nos seus discursos observamos suas expectativas e possíveis frustrações nas suas relações. Nesta categoria houve uma grande diferença na avaliação e atitude de homens e mulheres no que refere à escolha de seus parceiros. Para os homens emergiram duas subcategorias: “Não há” e “Adaptação”. Ou seja, para a maioria dos homens não existe diferença entre a parceira atual e a parceira que ele idealizou, ou seja, provavelmente não houve essa idealização, desta forma o nível de expectativa é menor e maior a satisfação. É o que percebemos na segunda categoria, denominada “Adaptação”, conforme se observa nestas falas:

Nem tudo que queremos acontece/ A escolha de uma pessoa vai além do racional/ As pessoas devem se adaptar as diferenças e entender que não existem pessoas perfeitas/ Não existe a relação ideal/ existe sim o constante empenho entre as partes/ para um melhoramento constante da relação/ inclusive, por existir fatores adversos na relação/ a exemplo de filhos, pais, avós, amigos, entre outros.

Culturalmente os homens constroem menos expectativas quanto às relações conjugais, diferentemente das mulheres, que desde crianças sonham com seu príncipe encantado, que vem pronto e acabado, prestes a realizar todos os seus sonhos, conforme se verificou nas suas falas, pautadas em duas subcategorias, “Frustração” e “Realização”, ou seja, existe uma bipolaridade nas suas expectativas, diferentes da dos homens que encontram um meio termo como possibilidade, adaptando-se as novas demandas de uma vida a dois.

Observa-se a seguir o discurso sobre a frustração de algumas mulheres: *“nós sonhamos com um príncipe encantado/ que na verdade não existe/ Assim aconteceu comigo, pensei uma coisa e foi outra/ a diferença é a ignorância”*.



### *Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades*

Por outro lado, algumas se dizem realizadas por meio da relação conjugal, projetando no homem suas expectativas de uma vida feliz: *“Foi tudo que sempre sonhei/ pois é tudo o que preciso que alguém seja para mim/ desejo que seja/ Com todos os seus defeitos ele é perfeito pra mim/ mas tudo bem eu o amo do mesmo jeito/ Agora visualizo melhor as suas qualidades/, bem como os seus defeitos/ me faz feliz”*.

Segundo Falcão (2013), o idealizador espera que o outro atenda todas as suas expectativas, e esse comportamento são adquiridos na infância, quando a mulher brinca de casinha idealizando o marido que foi trabalhar e logo vai chegar para cuidar da casa. Segundo a autora, só consegue construir um relacionamento feliz quem enxerga o outro sem esse estereótipo, sem se prender ao príncipe que povoou os mais profundos sonhos femininos na infância advindos dos filmes e contos infantis.

#### ***Considerações finais***

Por meio deste estudo, verificou-se que as relações conjugais e a busca do parceiro ideal são processos complexos, multifacetados e que possuem influências socioculturais com algumas peculiaridades quanto ao gênero. Perceberam-se algumas mudanças no modelo de amor priorizado pelos pares. Neste sentido, independente do gênero, as pessoas buscam uma relação estável priorizando principalmente a confiança que esta relação pode proporcionar, muitas vezes culminando na formação de uma família tradicional. Esta confiança, geralmente baseada na fidelidade e cumplicidade do outro, pode ser o cerne para uma vida a dois, onde haja o compartilhamento das situações adversas e felizes.

Os casais querem dividir suas cargas e alegrias numa relação recheada de amor, carinho e respeito mútuo, entretanto, preservando suas individualidades apontando sinais de um amor confluyente, onde duas pessoas “inteiras” se unem com o propósito de se apoiarem e serem felizes enfrentando seus desafios diários, sem fortes sinais da dependência emocional preconizada pelo modelo do amor romântico.



O sexo emergiu para ambos os grupos como algo importante na relação, mas não por si só, capaz de manter a união, que com o tempo se sustenta na confiança, respeito e carinho que só o amor proporciona. A comunicação na relação a dois foi destacada apenas pelas mulheres, demonstrando que realmente pode haver uma maior necessidade feminina de ser ouvida e compreendida pelo companheiro.

No que tange à satisfação com a escolha do parceiro, as mulheres pareceram criar mais expectativas que os homens, gerando mais frustrações, provavelmente por idealizarem mais, comportamento este adquirido socialmente imposto às mulheres desde a infância. Enfim, independente do gênero, homens e mulheres buscam uma vida a dois, não querem a solidão, e em meios a tantas adversidades sociais, a relação com o outro pode ser uma ferramenta de enfrentamento mais saudável para uma vida melhor.

### **Referências**

ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: VALA, J.; MONTEIRO, M. B. (Orgs.). **Psicologia social**. 2. ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1996. p. 115-139.

ALMEIDA, T. (Org). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Carlos: Compacta, 2013. 456 p.

ALMEIDA, T. Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos. **Pensando Famílias**, v. 11, n. 2, p. 49-56, dez. 2007.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**, Lisboa: Edições 70, 2010.

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

DELA COLETA, M. F. A medida da satisfação conjugal: adaptação de uma escala. **Psico**, n. 18, n. 2, p. 90-112, 1989.



*Capítulo 3 - A busca do parceiro ideal na atualidade: mitos e verdades*

FALCÃO, J. Idealização: o caminho mais curto para a Decepção. In: ALMEIDA, T. (Org). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois.** São Carlos: Compacta, 2013. p. 69-84.

FELIPE, J. Do amor (ou de como glamourizar a vida): apontamentos em torno de uma educação para a sexualidade. In: Seminário Corpo, Sexualidade e Gênero: discutindo práticas educativas, 3., 2007, Rio Grande. **Anais...** Rio Grande: FURG, 2007.

GAIARSA, J.A. **Amores perfeitos.** São Paulo: Àgora, 2004.

GARCÍA, C. Y. **El amor desde la psicología social.** Madri: Pirâmide, 2000.

GRAY, J. **Os homens são de Marte, as mulheres são de Vênus.** Rio de Janeiro: Rocco, 1996.

GIDDENS, A. **A transformação da intimidade: sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas.** São Paulo: Ed. Unesp, 1993.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de Indicadores Sociais 2012.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/00000010961811202012185527900054.pdf>. Acessado em: 10/03/2014.

JODELET, D. Representações sociais: um domínio em expansão. In: JODELE, D. (Org.). **As representações sociais.** Rio de Janeiro: Ed. UERJ, 2001. p. 17-41.

MEYERS, D. **Psicologia.** São Paulo: LTC, 2012.

RIBEIRO, C.G. **Representações sociais da violência doméstica: qualidade de vida e resiliência entre mulheres vítimas e não vítimas.** 2011. Tese (Doutorado em Psicologia). Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011.



RODRIGUES, A.; ASSMAR, E. M. L.; JABLONSKI, B. **Psicologia social**. Petrópolis: Vozes, 2002.

SILVA, T. T. (Org). **Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais**. Petrópolis: Vozes, 2004.

STERNBERG, R. J. Construct of a triangular love scale. **European Journal of Psychology**, v. 27, p. 313-335, 1997.

UBILLOS, S. et al. Amor, cultura y sexo. **Revista Electrónica de Motivación y Emoción**, 1997. *Disponível em:* <http://reme.uji.es/articulos/aubils9251701102/texto.html>. Acesso em 12 de junho de 2010.



## Capítulo 4

### Beleza física e atração interpessoal: Apontamentos teóricos

*“A beleza é uma recomendação mais influente que qualquer carta de apresentação” (Aristóteles)*

Adriano Schlösser

As feias que me desculpem, mas beleza é fundamental”; “Beleza não põe a mesa”; “A beleza está nos olhos de quem vê”; “A beleza salvará o mundo”. Essas e outras frases apresentadas nos discursos de nosso cotidiano ou na boca de grandes poetas trazem consigo todo um arcabouço de conhecimentos e percepções acerca deste fenômeno tão presente e importante para todos nós: a beleza.

Ah a beleza! Poesias são proferidas homenageando-a. Músicas são cantadas divinizando-a. Pinturas e esculturas são produzidas, imortalizando-a. Propagandas associam seus produtos a jovens rostos belos e sedutores. Filósofos a meditam. Cientistas a estudam. Revistas ditam o melhor modo de tornarmo-nos cada vez mais belos. Academias lotam para que possamos construir um corpo escultural, e portanto, belo. A indústria de cosméticos lança a cada semana, uma nova linha de produtos, mostrando caminhos de como alcançar a tal beleza. Enfim, a beleza parece-nos, querendo ou não, ser fundamental em nossas vidas.

Além disso, a beleza tem sido a principal fonte de escolha em diversas áreas da atração e relações interpessoais, como sexo, amor, e até mesmo no sucesso profissional. De acordo com Hamermesh



(2012), a influência da beleza no sucesso se dá através da autoestima do indivíduo, que proporciona maior segurança na transmissão de ideias e habilidades. Além disso, uma aparência atraente aumenta as chances das pessoas prestarem atenção no que você diz.

Contudo, as opiniões sobre a beleza divergem. Algumas pessoas dizem explicitamente que a beleza é importante, e a valorizam tanto para si quanto a beleza de outras pessoas. Outras a condenam, dizendo que valorizar a beleza física é fútil, pois desqualifica outras qualidades que são mais importantes. Existem também as pessoas que escondem suas opiniões, dizendo valorizar outros quesitos, mas em suas atitudes acabam demonstrando também levar em consideração a beleza física alheia.

De fato, a primeira impressão sobre a beleza de uma pessoa pode não ser duradoura, uma vez que características subjetivas de cada pessoa interferem na percepção (GOETZ, 2013). Porém, estar fora dos padrões culturais de beleza pode trazer diversos problemas em relação tanto a autoimagem quanto ao meio social, podendo geral inclusive exclusão social.

A valorização da beleza física não é um fenômeno recente. Enquanto a Mesopotâmia pouco se interessava para com a beleza, no Egito Antigo, as egípcias já desenvolveram todo um arsenal de cuidados para com sua pele - tais como o uso de argila e pedra-pomes para esfoliação, perfumes, banhos diários com água e carbonato de cálcio, cremes à base de ocre para a pele brilhar ao sol, sombras nas pálpebras e *kajal* para escurecer os olhos, bem como cremes para as mãos, unhas e cabelos – (FAUX, 2000).

Na Grécia Antiga, a estética era baseada em quatro elementos: clareza, simetria, harmonia e cor intensa, nas quais os pressupostos matemáticos de unidade, ordem e organização espacial serviam de moldes, conforme a definição pitagórica (sec. V e IV a.C.) do belo, em que esta estaria baseada em “um equilíbrio entre duas entidades opostas que se neutralizam uma à outra, de uma polaridade entre dois aspectos que seriam contraditórios entre si e que se tornam harmônicos

#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

[...]” (ECO, 2004, p. 72). A perspectiva grega de beleza incluía também as qualidades internas, ligadas ao caráter do indivíduo – como justiça, medida, conveniência, por exemplo.

Roma tinha a característica de apreciar a magreza em detrimento de indivíduos obesos, sendo que, após os suntuosos banquetes românicos, os indivíduos faziam uso de práticas bulímicas de vômito induzido, sendo tal fenômeno socialmente aceito e incentivado, visando não engordar. Com o advento do Cristianismo, a Idade Média passa a exercer importante influência sobre os padrões de beleza, dando ênfase na beleza natural e virginal – condenando o uso de cosméticos e demais utensílios de beleza.

Os aspectos físicos valorizados eram: rosto simétrico, pele clara, seios redondos, cintura fina, ventre arredondado e corpo esguio e gracioso, valorizando assim a aparência feminina mais polpuda e corpulenta, uma vez que a gordura era considerada sedutora e erótica (VIGARELLO, 2006). Por padrões comportamentais vinculados à beleza, considerava-se a humildade, modéstia e castidade como fundamentais para uma mulher com pudor.

Neste período, tendo em vista a hegemonia cristã sobre as práticas sociais, filósofos e teólogos descreviam suas perspectivas sobre diversos temas, dentre eles a beleza. Entre tais pensadores, Tomás de Aquino apresenta especial relevância nos conceitos sobre o que seria a natureza do belo. Para este pensador, que influenciou o modo medieval de conceituar a beleza, esta deveria constituir-se de três aspectos fundamentais: proporção (ou harmonia), integridade (ou perfeição) e claridade (ou esplendor) (TEIXEIRA, 2012), posto que a beleza necessitasse exercer um elo com o sagrado, sendo, portanto, uma dádiva divina (ECO, 2004).

A partir do Renascimento, a beleza volta aos pressupostos gregos de proporção e medida, sendo que os pintores buscaram constantemente a medida perfeita da beleza. A maquiagem e o uso de cosméticos deixam seu caráter malévolo e ganha contornos de conquista, difundindo-se





através de tratados sobre a beleza, embora ainda existissem discussões se o uso dessas ferramentas estéticas não criariam uma beleza desonesta (Faux, 2000).

Nos séculos XVI e XVII, a imagem feminina - sempre trazida como sinônimo da beleza – toma formas mais recatadas através das produções artísticas, passando a ser mostrada em seus papéis de educadora, esposa e dona de casa. Em contrapartida, a figura feminina é apresentada no século XVIII de forma mais desenvolta, sem o uso de corpetes e com os cabelos soltos, em reuniões com outras mulheres. Nesse período, o conceito de beleza associava-se à capacidade do indivíduo de produzir ou julgar algo como belo, podendo o belo definir-se tanto como algo proporcional e harmônico quanto em sua variedade (ECO, 2004).

O século XIX traz a beleza como algo indefinível e não natural. Segundo Iwanowicz et al (1994), as mulheres desse período passam a fazer uso de espartilhos apertados, levando a alterações físicas do corpo, objetivando desenvolver uma cintura fina e quadril largo – imagem corporal associada ao padrão de beleza ideal na época. Somando-se a isso, a figura feminina trazia dois tipos físicos caracterizados: enquanto o primeiro prefigurava seu caráter delicado e frágil, o segundo enfocava a sensualidade, com seios fartos, pernas grossas e quadris largos.

Quebrando paradigmas, o século XX desponta com o desvelamento do corpo feminino. O culto à alma cede seu lugar ao culto ao corpo, e a beleza passa a ser prioridade em detrimento da salvação da alma. No século XXI, as regras da beleza física são construídas e divulgadas pela mídia, por indústrias estéticas e de moda, mediante a publicidade, que a oferece como produto disponível a quem deseja possuí-la.

Ou seja, a preocupação com a beleza física não é característica única de nosso século, mas já vem nos acompanhando há longos séculos. Porém, mesmo que saibamos que a beleza não é tudo, que a beleza física um dia acaba, porque ela é tão importante? Porque ela é tão fundamental



em nossas relações interpessoais? Porque nossos olhos dirigem-se, sem nem mesmo notarmos, à beleza física? Parece-nos que existe algo em nossa natureza, aliada a construções sociais, que dita uma “Lei do mais Belo” (ETCOFF, 1999). A beleza física está acima da inteligência? A beleza física é mais importante que o “verdadeiro amor”? Porque nos interessamos por certos aspectos da beleza física? O quanto a mídia influencia nos padrões de beleza? Essas e outras questões que tanto nos angustiamos merecem respostas que, através de uma perspectiva científica da beleza, já traz alguns esclarecimentos.

### ***Como definimos a beleza e como ela nos influencia?***

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

Cotidianamente, somos pegos julgando a beleza. Avaliamos as pessoas que vemos nas ruas, nas festas, nos restaurantes e até mesmo quem passa pela rua. Avaliamos suas roupas, seu corpo, seu rosto, sendo que muitas vezes estas avaliações duram apenas alguns segundos.

É como se houvesse em nós um dispositivo que avaliasse imediatamente o que consideramos belo e o que não consideramos. Num estudo realizado por Goldstein e Papageorge (1980) sobre julgamentos de atratividade facial, constataram que podemos identificar e classificar um rosto por sua beleza durante uma fração de segundo (150m/seg).

Em seus estudos com bebês recém-nascidos, Slater et al (1998) argumentaram a existência de um componente humano inato de

reconhecimento da beleza, o que põe em cheque a máxima de que a “a beleza está nos olhos de quem vê”. Ou seja, para além do que a sociedade dita o que é beleza, pode existir em nós um mecanismo inato que nos aponte, de forma inconsciente, padrões de julgamento estéticos. Afinal de contas, quem nunca se sentiu atraído (a) por um completo estranho (a), julgando-o apenas por seus atributos físicos?

É socialmente considerado que pessoas belas são: mais populares, inteligentes, confiantes, sexualmente excitantes, experientes, com maior oportunidade de flertes e de ter amigos, dentre outros benefícios (ETCOFF, 1999). Essa situação pode ser explicada usando por base a *teoria do efeito halo*, que considera que a avaliação de uma característica interfere no julgamento das demais, contaminando o resultado geral (ROSENZWEIG, 2007).

As pessoas tendem a ajudar pessoas bonitas, mesmo que não gostem delas (SIGALL; ARONSON, 1969); pessoas tendem a pedir menos ajuda a pessoas bonitas, principalmente os homens em solicitar ajuda às mulheres ou em relação a membros do seu próprio sexo que sejam mais bonitos (NADLER; SHAPIRA; BEM-IT'ZHAK, 1982); pessoas atraentes fisicamente têm maior poder de convencimento, pois seus convites as querem agradecer (HORAI; NACCARI; FATOULLAN, 1974); dentre tantas outras possibilidades.

Contudo, a beleza nem sempre traz benefícios. Embora pessoas belas sejam mais populares como possíveis parceiros amorosos, com relação à amizade inverte-se a situação (KREBS; ADINOLFI, 1975). De acordo com Etcoff (1999), mulheres bonitas têm problemas com relação à amizade com outras mulheres, sendo menos queridas pelas outras. Tal situação ocorre pelo fato de que, quando em contato com alguém muito mais belo, algumas pessoas podem sentir-se desconfortáveis e até ameaçadas.

A isso se intitula “efeito de contraste” (KENRICK; GUTIERRES, 1980), ou seja, pessoas se sentem mais bonitas quando rodeadas de pessoas menos bonitas ou no mesmo nível, e feias quando em contato

#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

com pessoas reconhecidas como mais belas. Tais comparações sociais não só acontecem quando, de maneira deliberada, aprovamos ou não às pessoas que passam do nosso lado, mas também automaticamente. Mas afinal de contas, o que é a beleza física? Podemos observá-la quando a encontramos, quando a observamos, mas como defini-la? Pensemos por um instante antes de dar continuidade. Feche seus olhos e imagine alguém que você considere extremamente atraente. Pense no formato de seu rosto, no formato do seu corpo, nos detalhes que para você são altamente atrativos. Talvez, se fizéssemos um levantamento das características que você considere belo, você não seria a única pessoa a pensar desta forma. E sabe por quê?

Porque podemos pensar na beleza física como uma imagem que agrada a uma grande massa, que por sua vez passa a ser reproduzida como um padrão estético. Por sua vez, a aparência física é a parte mais pública que possuímos, ou, como diria Jodelet (1994), é o mediador do nosso espaço social, atuando como mediador do conhecimento que possuímos sobre nós mesmos e sobre os outros. Ela atua, predominantemente, na atração entre as pessoas, e mesmo que muitas pessoas digam em seus discursos que a beleza é algo trivial e vazia, na prática tal perspectiva cai por terra, diante do que nos atrai.

Neste campo da ciência da beleza, as perspectivas ora complementam-se, ora divergem, devido à experiência subjetiva que faz interlocução com fatores externos e internos que influenciam em nossa percepção de beleza. Enquanto alguns a definem como um recurso indispensável para atrair parceiros para o sexo e para a reprodução (BATTEN, 1995), outros compreendem a beleza relacionada à forma que a atração entre seres humanos influencia o modo como as pessoas percebem e pensam sobre umas às outras (SONES, 2004). Nesta lógica de pensamento, a beleza física tende a fazer com que as pessoas sintam-se interessadas umas pelas outras, levando-as a serem consideradas mais sociáveis e inteligentes, associando-as ao moralmente bom (DION; BERSHEID, 1972), maior influência social (HAMERMESH; BRIDDLE, 1994) e maior sucesso em relacionamentos amorosos (MURSTEIN, 1972).



Mas quais são os aspectos físicos valorizados? O que é fisicamente belo? Estas perguntas são questões difíceis de responder, considerando a imensidão de gostos das pessoas em geral. Uns dizem que preferem as pessoas mais magras, outros mais gordos. Umas preferem homens de porte atlético, já outras preferem corpos mais esguios. Uns preferem mulheres com corpos definidos, já outros preferem outro tipo. Existe então algum padrão nisso tudo?

Somos peritos em distinguir imediatamente curvas e ângulos de rostos e corpos. Assim como podemos identificar em frações de segundos, mudanças de humor de uma pessoa, também somos capazes de identificar o que é belo fisicamente. Existe uma certa compreensão geral de beleza, o que lhe possibilita um caráter universal.

Algumas pesquisas buscaram fazer esta verificação, e tiveram sucesso: os resultados apresentaram alta compatibilidade acerca de quem era ou não considerado bonito, mesmo variando de cultura para cultura (muitas delas não possuindo contato com meios midiáticos, como tribos indígenas) (ILIFFE, 1960; UDRY, 1965; CROSS; CROSS, 1971; JONES; HILL, 1993; MEERDINK; GARBIN; LEGER, 1990).

A beleza é parte universal da existência humana, fixa atenção, dá prazer e impele ações que visam assegurar a sobrevivência de nossos genes. Olhamos sem nos dar contas para corpos simétricos, rostos bonitos, pele macia, dentre tantos aspectos que nossas práticas atrativas já nos são tão familiares. Não é um processo consciente esta reação à beleza, mas nossos pensamentos e comportamentos estão sob nosso controle, ou seja: a atenção frente a beleza não justifica por si só possíveis deslizes nos relacionamentos amorosos.

Mas o que se constata atualmente? Para os homens, o padrão de beleza física seria o “moreno alto, bonito e sensual”? Segundo estudos, o que os torna atraentes são as características que o façam parecer dominante. Rostos ovais ou retangulares, margem superior das órbitas volumosa, olhos fundos, queixo proeminente, sorriso largo, músculos (peitoral, bíceps, tríceps, costas), altura média ou acima da média, torso

#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

em formato de V, etc. Isso favorece em sua atratividade física, com maior possibilidade de parceiras e maior sucesso reprodutivo (MAZUR, MAZUR; KEATING, 1984; MAZUR, HALPERN; UDRY, 1994; GRAZIANO, BROTHEN; BERSCHIED, 1978; LAVRAKAS, 1975; DABBS, 1997).

Para as mulheres, a simetria é igualmente importante, sendo mais preferidas pelo sexo masculino. Seios fartos, firmes e empinados se apresentam como atrativos do sexo feminino, uma vez que os homens acham extremamente sensuais (MOLLER; SOLER; THORNHILL, 1995); cintura fina - com média de 0,67 a 0,80 (REBUFFE-SCRIVE, 1987) -; quadris redondos; rosto simétrico; baixo índice de gordura corporal (ZAADSTRA et al, 1993); e rosto simétrico (THORNHILL; GANGESTAD, 1994). De acordo com Singh (1993), os homens possuem preferência inata pelo corpo feminino com quadris fartos e cintura fina, o que simboliza fertilidade. Ou seja, a beleza física, como critério de seleção de parceiros, se mostra como um aspecto fundamental na gênese de relações amorosas.

#### ***A beleza física influencia no estabelecimento de relacionamentos amorosos?***

Sem pestanejar, a resposta, do ponto de vista do conhecimento científico, é unânime: sim. Se o corpo fala, a beleza física é, sem sombra de dúvidas, uma poesia para a nossa percepção. A beleza física é um dos fatores mais importantes para o estabelecimento de um relacionamento amoroso (RODRIGUES, 1973) seja ele apenas para ‘ficar/pegar’, ou para um relacionamento amoroso estável. Contudo, sua influência vai perdendo força durante a manutenção do relacionamento amoroso, ou seja, outros atributos passam a ter valores tão – e até mais – importantes para que o relacionamento se perpetue, tais como: intimidade, paixão, compromisso (STERNBERG; GRAJEK, 1984), respeito, inteligência, dentre outros atributos.

Mas focaremos aqui numa etapa crucial de um relacionamento amoroso: seu início. Mas como isso se procede? Para tal explicação,



necessitamos compreender uma importante característica associada às relações entre as pessoas: a atração interpessoal.

A atração interpessoal é concebida como uma forma de influência social que perpassa as relações interpessoais, correspondendo aos componentes afetivos das relações sociais. Ou seja, emoções, sentimentos e atitudes positivas em relação à outra pessoa, que se manifestam pelo desejo de aproximação destas pessoas (FISHER, 2002).

Pensemos na seguinte situação: estamos em uma festa e observamos que uma determinada pessoa está nos observando. Nosso interesse pela pessoa poderá ocorrer de diversas formas: a pessoa pode ser altamente atraente, gerando assim um interesse imediato; a pessoa poderá ter características que nos atraiam em um (a) possível parceiro (a), tais como: se tem um bom papo, se é inteligente, se é carismático (a), se gosta de dançar, etc. Enfim, esta pessoa que está flertando conosco passará por uma prévia avaliação nossa, no qual avaliaremos se esta pessoa será capaz de nos atrair e, a partir disso, selecionaremos comportamentos que façam com que a pessoa mantenha seu interesse por nós. Isso é, de forma didática, o que propõe a teoria da atração interpessoal.

A beleza física é um dos atributos pessoais de maior influência na gênese de relações interpessoais, mais especificamente na atração interpessoal. Nos arrumamos, colocamos belas roupas, vestidos sensuais e roupas que demarquem características pessoais físicas que atraiam, use-se maquiagem, tudo isso com uma função muito específica: atrair através da beleza física. A consciência da própria beleza física e do outro interfere diretamente nas interações sociais, uma vez que, ao nos sentirmos belos, isto aumenta a autoestima, possibilitando maiores comportamentos de flerte e, possivelmente, maiores chances de atrair um (a) parceiro (a).

### ***Mídia, padrões de beleza física e atração: Relacionamentos amorosos reféns da estética?***

Conceitua-se padrão – ou ideal – de beleza como um modelo específico de aparência, que é reproduzido culturalmente e moldado



#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

pelas relações sociais, cultura, política e economia. Ou seja, além dos aspectos biológicos envolvidos, a dimensão cultural também se mostra como importante. Ressalta-se aqui que, mesmo havendo padrões específicos, as percepções referentes a elas são particulares, variando de cada indivíduo. Tendo em vista que a aparência é a parte mais pública da pessoa, e cada período histórico apresentou determinados cânones da beleza, os padrões de beleza adentram na temática como sendo as proporções e aspectos físicos considerados atrativos sexualmente.

Para tanto, os meios de comunicação passam a difundir padrões estéticos de corpo, beleza e moda, que se generalizam e se reproduzem mundialmente, reforçando ideais de beleza a serem seguidos (ARAÚJO; KUHN, 2012), sendo tais modelos alterados rapidamente, havendo maiores rupturas destes valores estéticos em um menor período de tempo. Enquanto os anos 50 predominavam o ideal de beleza feminina o corpo esguio e voluptuoso – podendo ser observados em concursos de beleza, tais como Miss Universo e Miss América – a partir de 1969, tais medidas se alteram, levando a uma diminuição do peso, aumento da altura, mantendo apenas as medidas do quadril e do busto.

A partir do final da década de 80, a busca pelo corpo perfeito, enquanto enquadramento aos padrões de beleza, tem sido associado ao bem estar, qualidade de vida e saúde, levando inclusive a interpretações deturpadas sobre saúde e bem-estar, sendo que toda a década de 90 apresentou-se pela obsessão pelo corpo perfeito – e magro. Com o impacto que a publicidade exerce no cotidiano da população, padrões estéticos de pessoas famosas – sejam elas supermodelos e/ou celebridades – ditam modelos de padrão corporal, vestuário, acessórios e cortes de cabelo, que são reproduzidos em massa (GOLDENBERG, 2002), para, em curto espaço de tempo, ceda lugar a novos modelos que também serão reproduzidos.

Com estes “padrões de beleza flutuantes”, estudos (ARAÚJO; KUHN Jr., 2012; ALMA; COSTA, 2011) tem discutido sobre o quanto o discurso sobre a beleza na publicidade reforçam modelos específicos. Ora enfocando a juventude eterna e impondo formas perfeitas e, por





vezes, inatingíveis; ora a diversidade da beleza, tais padrões acabam por obrigar – de maneira velada – a população a adentrar nestes moldes, trazendo à muitos infelicidade e outras problemáticas de nível patológico, como as “doenças da beleza”, como bulimia e anorexia, por exemplo.

Atualmente, a beleza física também pode ser associada a uma tríade composta por saúde, juventude e corpo definido, sendo tais fenômenos associados mutuamente. As regras estéticas não são mais incitadas por dogmas religiosos, mas por indústrias estéticas e de moda, mediante a publicidade, e, longe de ser menos opressora, quando não obedecidas, podem levar indivíduos ao isolamento social. Hoje, a mídia difunde que a beleza está disponível a quem desejar, podendo ser comprada e inventada, não sendo mais um dom divino atribuído a poucas pessoas, como era pensado até a década de 1940 (LIPOVESTSKY, 2000).

Para tanto, cirurgias estéticas e não estéticas, produtos de embelezamento e academias despontam como formas de um autogerenciamento da beleza, trazendo assim ascensão social, *status*, e juventude, uma vez que torna o corpo do indivíduo mais atraente (HELMAN, 2003). Associa-se a beleza à sedução, ao socialmente aceito, ao bem-estar e à saúde. Essa associação entre bem-estar e saúde, nem sempre coerente, pode estar relacionada no imaginário social na perspectiva de que o bem estar estaria ligado à autoimagem, no bem-estar intrapessoal.

Contudo, indo de encontro às prerrogativas de padrão único de beleza, a indústria da beleza tem desenvolvido um novo paradigma: a beleza diversificada, a beleza “da vida real”. A beleza, no século XXI, é polivalente, ou o que Eco (2004) chama de “politeísmo da Beleza” (p. 428) uma vez que varia do gosto de cada indivíduo, bem como da idade que este possui, ou seja, para se alcançar a beleza, é necessária uma relação harmoniosa com o tempo e as diferentes etapas do ciclo vital. As particularidades voltam-se à diversidade dos padrões estéticos, e não a um único modelo.



#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

Nessa perspectiva, passa-se a focar a beleza enquanto algo a ser alcançado em qualquer idade, sem um ideal de beleza exclusivo, mas a beleza individual de cada um, que varia conforme a idade. De acordo com a Associação Brasileira de Produtos de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosmética (Abihpec) houve um crescimento de 10,5% na indústria da beleza nos últimos 14 anos, tendo por principais fatores a participação da mulher no mercado de trabalho e os constantes lançamentos de novos produtos, que passam a atender diferentes necessidades dos consumidores, mas com o mesmo objetivo: manter a jovialidade com o avançar da idade, haja vista que a preocupação para com a beleza leva a população a consumir tais produtos (ALMA; COSTA, 2011).

Os meios de comunicação reforçam a noção de que os produtos voltados à estética podem alterar qualquer parte indesejável do corpo, bastando ao indivíduo querer. Para Andrade (2003), as representações do corpo sofrem tanto transformações em relação aos padrões estéticos de determinados períodos históricos, quanto se mantém estáveis por determinados períodos. Num estudo realizado por Novaes (2001), a representação do corpo ideal contemporânea seria o modelo atlético, definido e talhado, associando beleza física à juventude, e consequentemente juventude à saúde.

Aonde chegamos? Mesmo tendo acesso atualmente a beleza física como um produto a ser comprado, com diversas formas de modificação corporal – invasivas ou não invasivas, os relacionamentos amorosos que buscam se sustentar pela beleza física, tende a não durar.

Porque isso ocorre? Vejamos. Para um relacionamento amoroso ter sucesso, é necessário que o casal compartilhe sentimentos que lhes sejam importantes, tais como: companheirismo, afeição, carinho, respeito, honestidade, dentre inúmeros outros. Se a pessoa for muito bonita, mas for agressiva, mentirosa, falsa ou apresente inúmeras características que não nos pareçam favoráveis, sua beleza não será suficiente para manter o relacionamento, uma vez que o custo/benefício não parece vantajoso. Resultado: término de relacionamento.



Logo, o amor que nasce e vive pela beleza terá alta probabilidade de morrer pela beleza. A beleza física sozinha não é um fator preditivo de um relacionamento amoroso satisfatório, nem de felicidade eterna (como vemos na mídia afora), uma vez que, para a manutenção de um relacionamento que envolva amor, outras características se apresentam com importância igual ou parecida (HERNANDEZ; OLIVEIRA, 2003; CHAVES, 2010; ANTUNES et al 2010; MARTINS-SILVA; TRINDADE; SILVA JUNIOR, 2013).

### ***Considerações finais***

Presente em todas as culturas, a beleza física - construída e influenciada por aspectos biológicos, culturais e sociais – está presente em tudo, e a tudo influencia. Guerras foram travadas em nome de relacionamentos amorosos – influenciados pela beleza; mitos foram contados; deuses foram criados, personificando a relação entre o amor e a beleza.

Tais situações não ficaram no passado. Atualmente, a beleza mantém o mesmo status que outrora. A indústria cosmética, as cirurgias estéticas, as músicas, as roupas, os exercícios físicos, todos estes fatores ligam-se diretamente na relação entre a beleza física e a atração. A beleza física tornou-se um rentável negócio, ante a necessidade instintiva que temos de nos relacionarmos amorosamente com outras pessoas.

O amor e a beleza seguem num nível tão próximo que, em muitas ocasiões, passa a se tornar um “amor pela beleza”. A beleza visual envolve um jogo de sedução que dificilmente não influencia nossas escolhas, nossas percepções e julgamentos. Contudo, ela não é o único fator que influencia o estabelecimento de relacionamentos amorosos, nem da atração.

O famoso *sex-appeal* agrega muitas outras características, como: simpatia, ousadia, voz, cheiro, inteligência, caráter, sagacidade, *status*, dentre tantas outras. Se a beleza física atrai, ela necessita de outros



#### *Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

atributos para se sustentar em relacionamentos amorosos. Mas não se nega: sua influência no estabelecimento de relacionamentos amorosos é bastante forte.

Mas é um erro pensar que a beleza, por ser também uma construção social, não é importante, ou quem a valoriza é alguém “vazio”. A beleza física não revela a personalidade das pessoas, e quem a valoriza muito não deve ser considerado fútil. É natural querermos nos sentir sexualmente desejáveis e aceitos socialmente, e a beleza física nos possibilita exatamente isso. Mas seria leviano considerar a beleza física como fator único de alcance desta felicidade.

A beleza física tem impacto direto nas interações que estabelecemos em nosso dia a dia, e em relacionamentos amorosos, é um dos principais preditores de sucesso nesta etapa. Contudo, nas demais etapas, passa a perder força em dimensões que se apresentam como mais importantes.

Por sua vez, os estudos científicos apresentados trazem importantes contribuições no cenário acadêmico sobre a importância da beleza física na atração interpessoal, bem como suas características e pressupostos, contribuindo assim no fortalecimento da ciência da atração interpessoal e claro, na ciência do amor. Sendo assim, a beleza física atrai e pode ser o fogo de intensas paixões, mas sozinha não se mostra capaz de influenciar a qualidade e/ou mesmo a durabilidade dos relacionamentos amorosos.

#### ***Referências***

ALMA, J. M. e COSTA, M. L. R. B. da. O mundo midiático no mundo da beleza: com as esteticistas adquirem os seus produtos cosméticos. **Rumores**, v. 10, n. 5, p. 166-187, 2011.

ARAÚJO, D. C. DE, E KUHN JR., N. 100% de beleza feminina? A verdade para a Natura. **Rev. Fronteiras – estudos midiáticos**, v. 14, n. 1, p. 52-62, 2012.



ANDRADE, S. dos S. Saúde e beleza do corpo feminino: algumas representações no Brasil do século XX. **Revista Movimento**, v. 9, n. 1, p. 119-143, 2003.

ANTUNES, E. S. D. C.; MAYOR, A. S.; ALMEIDA, T. de; LOURENÇO, M. L. Considerações sobre o Amor e a Sexualidade na Maturidade. **Pensando Famílias**, v. 14, p. 121-138, 2010.

BATTEN, M. **Estratégias sexuais**: como as fêmeas escolhem seus parceiros. Rio de Janeiro: Ed. Rosa dos Tempos, 1995.

CHAVES, J. C. As percepções dos jovens sobre relacionamentos amorosos na atualidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 1, p. 28-46, 2010.

CROSS, J. F.; CROSS, J. Age, sex, race, and the perception of facial beauty. **Developmental Psychology**, v. 5, p. 433-439, 1971.

DABBS Jr., J. M. Testosterone, smiling, and facial appearance. **Journal of Nonverbal Behavior**, v. 21, p. 45-55, 1997.

DION, K., BERSHEID, E. What is beautiful is good. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 24, n. 3, p. 285-290. 1972.

ECO, U. **História da beleza**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

ETCOFF, N. **A lei do mais belo**: a ciência da beleza. Objetiva: Rio de Janeiro, 1999.

FAUX, D. S. **Beleza do século**. São Paulo: Cosac & Naify Edições, 2000.

FISCHER, G. **Os conceitos fundamentais da Psicologia Social**. Lisboa: Instituto Piaget, 2002.

GOETZ, E. R. **Beleza e Plasticomania**. Juruá Editora: Curitiba, 2013.



*Capítulo 4 - Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos*

GOLDENBERG, M. (Org.). **Nu & Vestido: dez antropólogos relevam a cultura do corpo carioca.** Rio de Janeiro: Record, 2002.

GOLDSTEIN, A. G.; PAPAGEORGE, J. Judgments of facial attractiveness in the absence of eye movements. **Bulletin of the Psychonomic Society**, v. 15, n. 4, p. 269-270, 1980.

GRAZIANO, W., BROTHEN, T., BERSCHIED, E. Height and attraction: Do men see women eye to eye. **Journal of Personality**, v. 46, p. 128-145, 1978.

Hamermesh, D. S. **O valor da beleza: por que as pessoas atraentes têm mais sucesso.** Editora: Elsevier - Campus, 2012.

HAMERMESH, D., BRIDDLE, J. E. Beauty and the labor market. **The american economic review**, v. 84, n. 5, s/p, 1994.

HELMAN, C. G. **Cultura Saúde e Doença.** Trad. Cláudia Buchewitz e Pedro M. Garcez. 4ed: Porto Alegre: Artmed, 2003.

HERNANDEZ, J. A. E.; OLIVEIRA, I. M. B. de. Os componentes do amor e a satisfação. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 21, n. 3, p. 58-69, 2003.

HORAI, J., NACCARI, N., FATOULLAN, E. The effects of expertise and physical attractiveness upon opinion agreement and linking. **Sociometry**, v. 37, p. 601-606, 1974.

ILIFFE, A. H. A study of preferences in feminine beauty. **British Journal of Psychology**, v. 51, p. 267-273, 1960.

IWANOWICZ, B, ALVES, R., KOFES, S., LOPES, M. I. da S. e CASTELLANI FILHO, L. A imagem e a consciência do corpo. Em: BRUHNS, H. T. (org.) **Conversando sobre o corpo** (5 ed.), Campinas: Ed. Papirus, pp. 63-81, 1994.



JODELET, D. Le corps, la persone et autrui. In : MOSCOVICI, S. (Org.), **Psychologie sociale dès relations à autrui**(pp. 41-68). Paris: Nathan, 1994.

JONES, D.; HILL, K. Criteria of facial attractiveness in five populations. **Human Nature**, v.4, p. 271-296, 1993.

KENRICK, D. T., e GUTIERRES, S. E. Contrast effects and judgments of physical attractiveness: when beauty becomes a social problem. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 38, p. 131-140, 1980.

KREBS, D., ADINOLFI, A. A. Physical attractiveness, social relations and personality style. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 31, p. 245-253, 1975.

LAVRAKAS, P. J. Female preference for male physiques. **Journal of Research in Personality**, v. 9, p.324-334, 1975.

LIPOVETSKY, G. **A terceira mulher**: permanência e revolução do feminino. São Paulo: Cia da Letras, 2000.

MARTINS-SILVA, P. de O.; TRINDADE, Z. A.; SILVA JUNIOR, A. da. Teorias sobre o amor no campo da Psicologia Social. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 33, n. 1, 2013.

MAZUR, A., MAZUR, J., e KEATING, C. Military rank attainment of a West Point class: effects of cadet's physical features. **American Journal of Sociology**, v.28, p.125-150, 1984.

MAZUR, A., HALPERN, C., e UDRY, J. R. Dominant looking mal teenagers copulate earlier. **Ethology and Sociobiology**, v. 15, p. 87-94, 1994.

MEERDINK, J. E.; GARBIN, C. P.; LEGER, D. W. Cross-gender perceptions of facial attributes and their relation to attractiveness: do we



see them differently than they see us? **Perception and Psychophysics**, v.48, p. 227-233, 1990.

MOLLER, A.P., SOLER, M, e THORNHILL, R. Breast asymmetry, sexual selection, and human reproductive success. **Ethology and Sociobiology**, v. 15, p. 207-219, 1995.

MURSTEIN, B, I. Physical attractiveness and marital choice. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 22, n.1, p. 8-12, 1972.

NADLER, A., SHAPIRA, R., e BEM-ITZHAK, S. Good looks may help: Effects of helper's physical attractiveness and sex of helper on male 'sandfemale's help-seeking behavior. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 42, p. 90-99, 1982.

NOVAES, J. dos S. **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

REBUFFE-SCRIVE, M. Regional adipose tissue metabolism in men and in women during menstrual cycle, pregnancy, lactation, and menopause. **International Journal of Obesity**, v. 11, p. 347-355, 1987.

ROSENZWEIG, P. **The Halo Effect...and the Eight Other Business Delusions That Deceive Managers**: Free Press, 2007.

RODRIGUES, A. **Psicologia Social** (2ed.). Petrópolis: Editora Vozes, 1973.

SIGALL, H., e ARONSON, E. Liking for an evaluator as a function of her physical attractiveness and nature of the evaluations. **Journal of Experimental Social Psychology**, v.5, p. 93-100, 1969.

SINGH, D. Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 65, p. 293-307, 1993.



SLATER, A.; SCHULENBURG, C. V. der; BROWN, E.; BADENOCH, M. New Born infants prefer attractive faces. **Infant Behavior and Development**, v. 21, n.2, p. 345-354, 1998.

SONES, M. **Human Beauty**. Disponível em: [www.beautywords.com](http://www.beautywords.com). 2004. Acesso em: 23 de setembro de 2012.

STERBERG, R. J., GRAJEK, S. The nature of Love. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 47, p. 312-329, 1984.

TEIXEIRA, T. P. **Música e beleza em São Tomás de Aquino**. (Dissertação de Mestrado). Programa de Pós Graduação em Música, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, 2012.

THORNHILL, R., GANGESTAD, S. W. Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. **Animal Behavior**, v. 50, p. 1601-1615, 1995.

UDRY, J. R. The influence of the ideal mate image on mate selection and mate perception. **Journal of Marriage and the Family**, v. 27, p.477-482, 1965.

VIGARELLO, G. **História da beleza: o corpo e a arte de embelezar, do renascimento aos dias de hoje**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

ZAADSTRA et al. Fat and female fecundity: prospective study of body fat distribution on conception rates. **British Medical Journal**, v. 306, p. 484-487, 1993.



## Capítulo 5

### “O som do coração”: Influência da música nos relacionamentos amorosos

*“Depois do silêncio, o que mais se aproxima de expressar o inexprimível é a música” (Aldous Huxley).*

Adriano Schlösser

Você está em casa tranquilo, fazendo suas atividades rotineiras. De repente, uma música começa a ser tocada. Sua melodia traz uma sensação agradável, e começa a mexer com seus sentimentos. Sua letra traz conteúdos que você tem vivenciado ou já vivenciou, trazendo à tona emoções e pensamentos de alguém que significa ou significou algo muito especial. Seu coração começa a bater mais rápido, e o que é dito na música entra em consonância com seus pensamentos e sentimentos. A música vai terminando, mas as emoções que surgiram através dela continuam.

As músicas, quando falam de relacionamentos amorosos, podem apresentar em suas letras todo o ciclo de relações românticas, desde o início de um relacionamento até o seu término. Isso ocorre pois o processo de identificação é imediato. Quem nunca se envolveu amorosamente com alguém, ou se apaixonou? Quando falamos de sentimento, em algum momento uma letra musical poderá entrar em consonância com sua vida.

Existem muitas formas de se iniciar um relacionamento, mas vamos pensar na seguinte situação: o rapaz observa a garota, e sente-se atraído por ela. Ele tenta se aproximar, mesmo com timidez. A conversa



ocorre, sentem-se atraídos um pelo outro, e depois de um tempo, estão apaixonados. A música de quem está apaixonado: “quando um certo alguém desperta um sentimento, é melhor não resistir... e se entregar”. Na canção de Lulu Santos, o cantor descreve a atração inicial que fez surgir uma paixão.

O amor do casal se fortifica e quer ser anunciado aos quatro cantos. Parece que a vida não tinha sentido antes de você conhecer esta pessoa, e não se percebe vivendo sem ela. É neste momento que uma música do Tim Maia se encaixa perfeitamente: “você, é algo assim... é tudo pra mim, é como eu sonhava baby...”.

Mas também existe a dor do coração partido. A pessoa que amamos nos abandona e sentimos como se o Mundo perdesse o sentido. E então mais uma vez existe centenas de músicas que se encaixam neste momento, tal como a do grupo Roupa Nova: “...o que aconteceu, pra você partir assim... se te fiz algo errado, perdão: volta pra mim”.

Milhares de letras trazem diferentes perspectivas sobre temas de nossas vidas. Em se tratando de amor – eixo motor de nossas vidas –, não seria diferente. Somos frutos de relações amorosas, e perseguimos a vida inteira a busca da felicidade em um relacionamento amoroso.

Agora vejamos um exemplo. Você está em uma festa, cheia de gente bonita e interessante. De repente se inicia uma música. Ela fala exatamente do que você anda experimentando ou tem desejado ultimamente: pode falar de um relacionamento descompromissado, de paixão, de desejo, de olhares, de amor livre. Pode também falar de um amor arrebatador, de um amor que você gostaria de vivenciar, que fosse para a vida inteira e que você gostaria de vivenciar. Mas também pode falar de algum caso de término de relacionamento, de alguém que brincou com seus sentimentos, que te deu um “pé na bunda”, e do quanto você sofreu, e que está na hora de esquecer e partir pra outra.

Então você se depara com alguém interessante na festa. Enquanto a música corre, o flerte inicia. Aquele jogo de sedução que

## *Capítulo 5 - O som do coração: influência ...*

conhecemos tão bem: olhares, sorrisos, toques, uma troca de palavras, gestos não verbais que vão indicando interesse, uma dança bem próxima, e provavelmente terminará com beijos. Isso já aconteceu alguma vez com você?

Você consegue recordar de músicas em que basta ouvir, e ela lhe traz lembranças, sentimentos, e até mesmo sensações físicas, como o acelerar do coração e arrepios? Consegue recordar de situações em a música foi fundamental para você iniciar um relacionamento romântico, mesmo que breve? Parece que, muitas vezes, a música fala por nós, não é?

A música, ao trazer em seu repertório conteúdos que entram em sintonia com nossos sentimentos, afetos, atitudes e comportamentos, tem importante função em nossas vidas, e também no processo de enamoramento. E é esse um dos motivos pelos quais as festas, shows e baladas lotam tanto! A música tem uma função muito importante nas relações interpessoais – e principalmente em relacionamentos amorosos.

Mas afinal de contas, como isso ocorre? Como conseguem influenciar nossos sentimentos, emoções, e, em muitos casos, nossas ações? Como as letras musicais atuam em nossos relacionamentos? É disto que falaremos a partir de agora. Prepare sua trilha sonora e mergulhe neste tema tão interessante em nosso dia a dia que, de uma forma ou outra, pode ‘tocar’ seu coração.

### ***Emoções e percepções musicais: o cérebro em ação***

A música é uma prática tão antiga quanto à agricultura, sendo altamente significativa para nós humanos, uma vez que não existe nenhuma sociedade que não tenha realizado atividades musicais (PERETZ; ZATORRE, 2003). O fenômeno da música manifesta-se no cotidiano do ser humano. As pessoas, em seu dia a dia, mantém contato com a música: nas ruas, na TV, em filmes, novelas, teatros, propagandas comerciais e políticas, show, concertos, dentre outros locais, a música se faz presente.



Em seu ritmo e letra, o ser humano compartilha sentimentos, valores, sensações, conteúdo de ideias, disposições e resoluções, que retratam tanto características individuais quanto compartilhamento de valores coletivamente construídos. Muito mais que uma aglutinação de letra, rima, som e melodia, ela nos provoca arrepios e desejos, evoca lembranças e sentimentos, excita emoções e emite mensagens que transmitem mensagens e significados e representações socialmente compartilhados, que perpassam nossa história de vida.

Além disso, a música apresenta sua importância social, haja vista que favorece a coesão social, bem como uma “sincronização do humor”, beneficiando ações coletivas, tais como a música militar e canções religiosas. Logo, um grupo de pessoas, ao escutar determinada música, passa a apresentar emoções similares, através do caráter emocional da música, trazendo coragem aos soldados e levando grandes comunidades religiosas à contemplação.

Este caráter afetivo da música não ocorre de modo aleatório, nem é tão específico de pessoa para pessoa. Pensemos juntos: porque será que ouvimos uma música em inglês ou em outro idioma, e podemos considerá-la linda, sem compreendermos o que ela está falando? Ela pode ser a música que marcou momentos muito importantes, mas nem sequer sabemos do que ela trata.

Para isso, a neurociência tem proporcionado importantes avanços por meio de estudos sobre os recursos cerebrais ligados à música. Isso ocorre justamente porque nossa percepção musical (isto é, como percebemos a música e as emoções dela provenientes) provém do controle de alguns fatores musicais que são importantes na expressão e percepção destas emoções. De maneira bastante sintética, o caráter emocional presente nas músicas decorre dos momentos de tensão e de relaxamento nas melodias.

Em outras palavras, suas notas, altura de tom, padrões de intervalo e de andamento musical são indispensáveis para considerar se a melodia é triste ou alegre (GAGNON; PERETZ, 2003). Logo,



## *Capítulo 5 - O som do coração: influência ...*

passamos a ter uma reação emocional, através do julgamento destas melodias, sendo esta reação determinada pelo som e pela melodia (KHALFA et al 2002), reconhecendo diversas emoções, como alegria, tristeza, raiva, serenidade, etc.

Por isso, estilos musicais tendem a ter efeitos específicos, de acordo com seu ritmo e melodia. É exatamente por isso que músicas que, em sua letra falam de coisas tristes (como um término de relacionamento) podem trazer sentimentos tristes, uma vez que seu ritmo e melodia podem estar favorecendo ou estimulando este tipo de emoção, assim como letras em outros idiomas podem ser corretamente interpretados musicalmente, uma vez que percebemos em seu ritmo e melodia do que a letra se trata.

A música traz consigo uma espécie de emoção musical, capaz de regular nossos comportamentos afetivos, através de sua comunicação verbal (letra) e não verbal (melodia). Do ponto de vista cerebral, a música consegue ativar os mesmos centros neurológicos de recompensa que o sexo e a comida, sendo, portanto, uma fonte de recompensa prazerosa.

Além disso, pode nos provocar inclusive reações fisiológicas. Podemos transpirar ou haver uma aceleração do batimento cardíaco em melodias que nos tragam alegria ou medo, e pode não trazer reações fisiológicas em casos de letras que denotem serenidade ou tristeza. O fato é que estudos têm demonstrado que a música ativa as zonas cerebrais do processamento de emoções, podendo não apenas evocar emoções, de acordo com a histórica de cada um de nós, mas inclusive provocá-las (GAGNON; PERETZ, 2003; KHALFA et al 2002).

### ***Letras musicais e sua dimensão social: Como a música fala por e sobre nós?***

A música fala por nós. Ela é, muitas vezes, a voz que exprime os sentimentos que não proferimos. Você já escutou uma música e teve a impressão que ela falava exatamente o que pensa ou sente? Essa mesma música pode não apenas exprimir os seus pensamentos e sentimentos,



mas os de outras pessoas, de um grande grupo, o que faz com que uma determinada música tenha um enorme sucesso. Porque isso ocorre? Como uma letra musical consegue não apenas exprimir o que pensamos e sentimos, mas simultaneamente de um grande grupo de pessoas?

A música é apontada como a mais social das manifestações humanas. Ela possibilita que as pessoas se integrem a uma fonte sonora que compartilha um mesmo fato musical, o que torna a música uma importante manifestação cultural e socialmente partilhada (CUNHA; CRUZ, 2011).

Enquanto fenômeno social, congrega sentidos e papéis especiais em diferentes sociedades, variando de acordo com as especificidades sócio culturais de cada período e corpo social (GREGORY, 1997). A música, na sociedade ocidental, se relaciona diretamente em nossas relações interpessoais, pois se associa tanto nas situações do nosso cotidiano – como vender produtos, dançar, rezar, etc. – quanto nas situações que envolvem atração interpessoal (ILARI, 2006; HURON, 1999), tratando tanto de temas que envolvam situações de atração e envolvimento, quanto de diferentes etapas de relacionamentos amorosos – estabelecimento, manutenção e término.

É justamente aqui que adentra a importância das letras de músicas. De acordo com Medina (1973), as letras musicais comunicam importantes concepções de valores tradicionais ou atuais que vigoram para determinados grupos, atuando como meio de transmissão destes valores. A música se torna uma estratégia de institucionalizar o conhecimento da situação social atual, trazendo também uma identidade coletiva a um grupo, através de seu gosto musical (ou seja, os gostos que temos por determinados estilos musicais: sertanejo, pagode, rock, funk, hip hop, etc.).

Para que determinado gênero musical apresente representações, valores, atitudes e compreensões da realidade do segmento que estes desejam atingir, estes criam estratégias. O que eles fazem? Em suas letras, eles passam a trazer temas que façam parte do nosso cotidiano,

## *Capítulo 5 - O som do coração: influência ...*

como as relações amorosas, por exemplo. E é nesta etapa que adentra o gosto musical.

O gosto musical é a sintonia que fazemos com determinados valores presentes em um ou mais gêneros musicais, lhes conferindo positividade em detrimento de outros (JANOTTI Jr, 2004). Sendo assim, gostar de determinado tipo de música aparece como uma maneira de nos reconhecer diante do mundo, bem como pressupõe que a letras musicais expressam afetos, modos de compreensão da realidade, posicionamentos e ações que são parecidos com o que pensamos e sentimos. Quando ocorre esta identificação, o gosto musical se efetiva.

A partir do momento que nos apropriamos dos conteúdos trazidos pelas letras de músicas e/ou determinado gênero musical, esta passa a ter um significado individual em nossas vidas. Mas não apenas isso, pois passa também a ser compartilhados coletivamente, de acordo com o histórico de cada indivíduo (BUDAG, 2009). Sendo assim, o que você sente, pensa, acredita ou se comporta também é compartilhado por outras pessoas.

Tendo em vista a importância que a música tem em nossas vidas, diversos estudos têm tentado analisar a conexão entre a música e as dimensões afetiva e social (CUNHA ; CRUZ, 2011; ILARI, 2006; JANOTTI JR, 2004; JUSLIN ; SLOBODA, 2001; KRUMHANSL, 1997). O que se constatou até agora é que, no que compete a dimensão social, aponta-se como ponto central o conteúdo comunicacional da transmissão de crenças, de valores e de julgamentos, que compõem o universo do cotidiano.

Por sua vez, a dimensão afetiva implica que os sentimentos induzidos pela música trazem importantes implicações no comportamento social, que se adequam a uma combinação de crenças individuais e do grupo no qual se faz parte. Você já escutou alguma música, e ouviu alguém dizer: “essa é minha música!”, ou percebeu que, em festas, as pessoas podem cantar emocionadas algumas canções? É a dimensão social e afetiva agindo juntas!





Dentre os temas trazidos nas canções musicais, o tema sobre o amor e relacionamentos amorosos é bastante comum. O amor é cantado há séculos, de várias formas, de vários aspectos, de vários ritmos. Canta-se sobre os sentimentos que o amor nos traz; sobre o amor não correspondido; o amor desinteressado; o término de relacionamento; a dificuldade de conquistar uma pessoa; a alegria de amar alguém; traição; culpa; alegrias e decepções de amar. O amor está na boca do povo!

### ***Como a música pode influenciar na atração e comportamento amoroso?***

Você está em uma festa. Som, pessoas bonitas, contato físico, às vezes alguma ingestão de bebidas, enfim, o perfil de uma balada noturna. Você observa alguém, ou alguém se aproxima de você. Toca seu ombro, sorri, olha nos seus olhos, chama pra dançar. Você sente atração, mas tem dúvidas se “vai rolar”. Aí a letra de música diz o seguinte: “Porque não larga de bobeira e vem ficar comigo, e deixa o sentimento apenas te levar... tô precisando do seu beijo e do seu carinho. Eu tô te esperando pra gente se amar” A música do cantor sertanejo entra em consonância com a situação do momento. Os olhos estão fitados um no outro, o coração acelera. Você percebe interesse da outra pessoa. Conclusão: a música pode ter a função de nos encorajar.

Você não disse nada, nem ele. Não houve declaração de amor, mas a música parece ter dito o que estava implícito. Para você, qual a probabilidade desta cena acabar em um beijo?

Ao que tudo indica, a música teve uma importante influência na atração e estabelecimento desta relação – seja ela breve ou não. Normalmente os casais têm “uma música”: aquela música que se conheceram ou a música do primeiro beijo. Consequentemente, a música exerce alguns efeitos sobre a atração e consequentemente no desenvolvimento de relacionamentos amorosos (HURON, 2001).

O que seria atração interpessoal? De maneira sucinta, pode ser compreendida como a experiência que leva as pessoas a sentirem



## *Capítulo 5 - O som do coração: influência ...*

uma conexão especial com outra pessoa, manifestando-se pelo desejo de aproximar-se dela (REEDER, 2000; ALFERES, 2004). A atração é fundamental para o desenvolvimento de vínculos amorosos, sendo esta a dimensão afetiva que permeia as relações interpessoais.

Contudo, ela não ocorre ao acaso – mesmo que venha a ser inconsciente -, pois é fortemente influenciada pelos esquemas cognitivos que vamos formando ao longo de nossas vidas, acerca do que seria um(a) parceiro(a) ideal para um relacionamento amoroso (FLETCHER; GILES; SIMPSON; THOMAS, 1999). Também é mediada pelas experiências que vamos tendo em nossa vida amorosa, bem como na experiência amorosa de outras pessoas de nosso dia a dia (PRIEL; BESSER, 2000).

Dentre os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da atração interpessoal, tais como beleza física, proximidade, interação, semelhança real ou percebida, exposição continuada, atitudes e valores comuns (MYERS, 1993), o gosto musical pode também se associar à atração.

E por quê? Porque tanto a atração quanto à música possui uma característica em comum: podem induzir e/ou desencadear sentimentos e emoções (ILARI, 2006). Por sua vez, os sentimentos induzidos pela música apresentam efeitos significativos no comportamento social, considerando que cada gênero musical apresenta diferentes tipos de sons, o que remete a diferentes respostas emocionais.

Assim, a apreciação de um gosto musical entra em consonância com as crenças e valores pessoais, que se relaciona diretamente com o grupo social do qual fazemos parte. Ademais, depende também de fatores culturais e situacionais, uma vez que o gosto musical é um comportamento aprendido (ABELES; HOFFER; KLOTMAN, 1995).

Além de influenciar positivamente na atração interpessoal, podemos avaliar a personalidade alheia a partir de seu respectivo gosto musical, uma vez que se formam estereótipos que se associam a gêneros musicais. Num estudo realizado por Ilari (2006), visando associar



gêneros musicais a estilos de personalidade, teve por resultados que os participantes associaram o jazz e música clássica a pessoas instruídas e cultas; o pagode e samba às pessoas extrovertidas e/ou de baixa renda; o sertanejo a pessoas sentimentais, interioranas e simples, dentre outras representações.

O que essa relação sinaliza? Sugere que a música permite um pré-julgamento de um indivíduo a partir de seu gosto musical, que por sua vez pode influenciar diretamente no desejo de se aproximar ou de se afastar desta pessoa.

Mas como a música pode influenciar em uma situação de paquera? Como se processa esta influência? Tendo em vista que as preferências musicais vêm com uma série de atitudes e de valores que justificam e atravessam o gosto musical (PAIS, 1998), servindo como um elemento de coesão para uma identidade grupal, a música passa a ser uma espécie de identificação, juntamente com a aparência, com o modo de se vestir e de se comportar.

Logo, agir de determinadas formas pode ser aceito em um estilo musical e ser considerado totalmente desapropriado em outros estilos, além do que estilos musicais têm efeitos variados nos comportamentos (PIMENTAL; GOUVEIA; VASCONCELOS, 2005). Fazer uma “roda punk” é uma situação comum em shows e festas de rock, mas seria inapropriado numa festa sertaneja, por exemplo.

Mas suponhamos que você está em uma festa no qual esteja totalmente apropriada ao seu gosto musical, com pessoas que também gostem deste estilo. De cara, o mesmo gosto musical já é um grande facilitador de conhecer novas pessoas e que haja atração entre elas, uma vez que pode criar todo um contexto de diálogo que, nas condições corretas, pode desencadear no que a cultura chama atualmente de “ficar” ou “pegar” (HURON, 2001).

Mas não é apenas isso que está acontecendo, pois a música ao transmitir atitudes e valores sobre si mesmo, características pessoais e

## *Capítulo 5 - O som do coração: influência ...*

de personalidade, e tanto a melodia quanto a letra estão em harmonia, criando um ambiente que propicia o flerte. Agora vejamos alguns contextos que você pode estar envolvido: a) você está querendo conhecer alguém legal, anda muito carente; 2) simplesmente quer conhecer pessoas interessantes, estando disponível para um possível envolvimento; c) você terminou um relacionamento, e pode estar querendo curtir a nova condição de solteiro, ou querendo se vingar de seu (sua) antigo (a) parceiro (a), ou simplesmente querendo curtir a noite com amigos, de maneira descompromissada; d) você não gosta da música e não está disponível para ninguém.

Neste último caso, não importa quão romântica ou bela seja a música, ou quão interessante seja a pessoa que venha até você, se você não está afim, dificilmente você conquistará alguém ou se permitirá conquistar. A pessoa da situação d está “imune”. Mas e nas demais situações?

A música, como já falamos, exerce um papel central, mas não único. A teoria social cognitiva de Bandura poderá nos auxiliar nesta situação. De acordo com este autor, as pessoas são motivadas tanto por forças internas quanto ambientais, que podem influenciar em seu comportamento (BANDURA, 1986).

Num primeiro momento, determinantes pessoais entram em questão, sendo eles as forças internas que motivam nossos comportamentos. Estar disponível para uma situação de flerte, em conjunto com nossos pensamentos, valores, crenças e atitudes, tudo isso integra nossos determinantes pessoais.

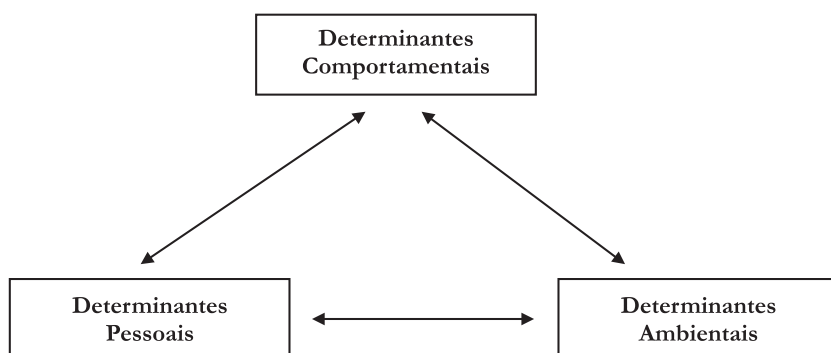
Desta forma, os determinantes ambientais também são fundamentais neste processo. O ambiente envolvido (neste caso, uma festa), está ligado diretamente à atração. As pessoas ao seu redor, seu grupo, os comportamentos, a música, tudo isso está interagindo com você, trazendo uma série de informações que podem ir a favor ou contra seus determinantes pessoais.



E o que a interação de fatores pessoais e ambientais tende a gerar, bem como influenciar no ambiente e nas determinações pessoais? Simples: gera comportamento. Este comportamento, contudo, pode variar de pessoa pra pessoa, pois ainda que o ambiente seja o mesmo, os determinantes pessoais são diferentes (BANDURA, 2008). Nenhuma característica, por mais universal que possa ser, é obrigatória e constante nos comportamentos das pessoas, uma vez que as variações estão ligadas a diferenças ambientais e culturais.

Existe uma influência recíproca de uma série de fatores que, associados, possibilitam a atração. Além disso, a ingestão de álcool e outras substâncias também merece destaque, pois pode influenciar diretamente no comportamento, alterando diversos processos básicos que, quando em outro estado de consciência, talvez não fossem realizados.

Somando tudo isso, a música adentra como facilitador da atração. Trazendo consigo emoções e favorecendo comportamentos de conquista, a música pode ser, nos casos de conquista, a “voz” que nossos lábios não pronunciam. Ou seja, você está afim, a pessoa também, o ambiente está todo favorável ao evento, e de repente começa uma música que fala exatamente o que está se passando dentro de seus pensamentos, e o seu ritmo e a sua melodia passam a mexer com os seus sentidos. Os olhos se comunicam não verbalmente, os rostos se



*Figura 1 – Modelo de reciprocidade triádica na Teoria Social Cognitiva de Bandura*

aproximam, e o estabelecimento de uma relação romântica, mesmo que por uma noite, se efetivou.

### ***Considerações Finais***

Conforme verificamos, é inegável a influência da música em nossas relações interpessoais, integrando nossa dimensão afetiva com a dimensão sociocultural. A música tem a capacidade de expressar sentimentos e emoções que são simultaneamente individuais e coletivas, compartilhando uma série de valores, de crenças, de atitudes e de práticas sociais que são passados aos grupos nos quais fazemos parte.

Ao tocar nossa realidade, a música permite falar por nós, bem como possibilita a formação de laços, a expressão de sentimentos guardados, permitindo que venham à tona. Nesta produção introdutória, focamos no estabelecimento de relacionamentos amorosos, mas a música vai muito além! A música, no contexto amoroso, se apresenta tanto como produto quanto como processo, isto é, pode tanto expressar sentimentos, emoções e atitudes diante de diferentes etapas de uma relação amorosa, quanto pode favorecer o processo de enamoramento.

Pesquisas científicas nesta área do conhecimento no Brasil ainda são incipientes, levando em consideração as pesquisas internacionais. No cenário da relação entre música e relacionamentos amorosos, são ainda mais escassas, o que favorece um campo a ser desbravado, uma vez que possui influência direta tanto na atração interpessoal quanto em diferentes etapas de relações amorosas.

Dos fenômenos que o amor encontra para se apresentar à humanidade, a música vem a ser mais um de seus meios. Parece que estamos num eterno relacionamento sério com a música, mediante sua capacidade de influenciar nossas vidas. Falando de amor – seja ele descompromissado ou não – as músicas vêm a nos deixar abertos a maiores oportunidades de flertes, como mais suscetíveis a sentimentos amorosos, estimulando maior interesse em uma relação.



## **Referências**

ABELES, H. F.; HOFFER, C. R.; KLOTMAN, R. H. **Foundations of music education**. New York: Schirmer Books, 1995.

ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. Em: VALA, J., MONTEIRO, M. B. **Psicologia Social**, 6 ed., Fundação Calouse Gulbenkian: Lisboa, 2004.

BANDURA, A. **Social Foundantions of Thought & Action - A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.

BANDURA, A. A evolução da Teoria Social Cognitiva. Em: BANDURA, A.; AZZI, R. G. e POLYDORO, S. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. (pp. 15-41). São Paulo: Artmed, 2008.

BUDAG, F. da E. Produção de sentidos nas músicas de RBD: o imaginário de amor e rebeldia. Em: AQUINO, Z. G. O. de; GIL, B. D. (Org.). **Estudos do discurso: diferentes perspectivas** (1. ed.) São Paulo: Ideia Editora, 2009.

CUNHA, R., CRUZ, M. C. S. (2011). Música na vida cotidiana. **Revista Científica/FAP** (Curitiba. Impresso), v. 7, p. 319-334, 2011.

FLETCHER, G. J. O.; GILES, L.; SIMPSON, J. A.; THOMAS, G. Ideals in intimate relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, v.76, p.72-89, 1999.

GAGNON, L.; PERETZ, I. Mode and tempo relative contributions to “happy-sad” judgements in equitone melodies. **Cognition and Emotion**, v. 17, n. 1, p. 25-40, 2003.

GREGORY, A. H. The roles of music in society: the ethnomusicological perspective. In: HARGREAVES, D. J; NORTH, A. C. (Eds.). **The social psychology of music**. (pp. 123-140). Oxford: Oxford University Press, 1997.



HURON, D. Is music an evolutionary adaptation? **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 930, p. 43-61, 2001.

ILARI, B. Música, comportamento social e relações interpessoais. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n.1, p.191-198. 2006.

JANOTTI JR., J. S. Gêneros musicais, performance, afeto e ritmo: uma proposta de análise midiática da música popular massiva. **Contemporânea**, v. 2, n.2, p.189-204, 2004.

JUSLIN, P. N.; SLOBODA, J. A. **Musical and Emotion: Theory and Research**. Oxford: Oxford University Press, 2001.

KHALFA, S.; PERETZ, I.; BLONDIN, J. P.; MANON, R. Event-related skin conductance responses to musical emotions in humans. **Neuroscience Letters**, v. 328, p. 145-149, 2002.

KRUMHANSL, C. L. An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. **Canadian Journal of Experimental Psychology**, v. 51, n. 4, p. 336-352, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine**, v. 41, n.10, p.403-409, 1995.

MEDINA, C. A. de. **Música e Comunicação: um ensaio sociológico**. Petrópolis: Vozes, 1973.

MYERS, D. G. **Social Psychology**. New York: McGraw Hill, 1993.

PAIS, J. M. **Culturas juvenis**. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda, 1998.

PERETZ, I.; ZATORRE, R. J. **The cognitive neuroscience of music**. Oxford University Press, 2003.





PIMENTEL, C. E.; GOUVEIA, V. V.; VASCONCELOS, T. C. Preferência musical, atitudes e comportamentos anti-sociais entre estudantes adolescentes: um estudo correlacional. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 22, n. 4, Dec. 2005.

PRIEL, B.; BESSER, A. Adult attachment styles, early relationships, antenatal attachment, and perceptions of infant temperament: A study of first-time mothers. **Personal Relationships**, v.7, p. 291-310, 2000.

REEDER, H. M. "I like you as a friend: The role of attraction in cross-sex friendship. **Journal of Social Psychology and Personal Relationships**, v.17, p. 329-348, 2000.



## **Parte II - o Durante...**

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”

(Fernando Sabino)



## Capítulo 6

# Pode um relacionamento sobreviver ao Vaginismo?

Lelah Monteiro  
Thiago de Almeida

Falar sobre sexualidade, não raramente para muitas pessoas ainda é um tabu. Pais e filhos, professores e seus alunos, poucas vezes conversam sobre o assunto, e quando o fazem, ficam cheios de cerimônias e melindres, sem saber muito bem o que e como falar. Quando se trata de meninas, a conversa torna-se ainda mais difícil, pois há uma expectativa e uma pressão social para que a menina seja, recatada, pura, e assexuada, pois senão torna-se imprópria para casar-se. Sob essa perspectiva, deriva-se o fato de que a sexualidade de um casal constituído pode ser causa de felicidade ou de infelicidade, seja ela pessoal ou matrimonial. É tema constante na terapia de casal, em rodas de conversa e entre os parceiros. E uma das principais dificuldades que as mulheres podem enfrentar desacompanhadas de seus parceiros ou inseridas em uma relação é a questão do vaginismo. Segundo Munarriz et al. (2001) A disfunção sexual interfere em vários aspectos da vida da mulher, como a saúde física e mental, e, em decorrência disso, dificuldades em relações interpessoais e na qualidade de vida podem estar presentes.

O vaginismo foi citado pela primeira vez na literatura médica italiana do século XI. De acordo com Moreira (2013), no século XVII, Sims, um médico inglês da época Vitoriana, descreveu uma condição similar como sendo uma “contração espasmódica do esfíncter



vaginal”, a qual relacionou este sintoma a condições irritantes da vulva e da vagina, às quais - acrescentava - serem difíceis de ser explicadas. Denominou essa situação de vaginismo. Alfred Kinsey, considerado o pai da sexologia científica, embora tenha diagnosticado o vaginismo em suas pacientes, focou seus estudos em outras disfunções sexuais e não contribuiu muito para avançar o conhecimento nessa área, apesar de sua esposa, Bárbara, também ter sido vítima do problema.

### ***O que é vaginismo?***

Vaginismo, segundo o CID 10, é definido como “Espasmo da musculatura do assoalho pélvico que circunda a vagina causando oclusão do intróito vaginal. A entrada do pênis, é impossível ou dolorosa”, podendo a causa ser orgânica (F94.2) ou psicogênica (F52.5). Em outras palavras é uma espécie de dor vaginal na qual a mulher não consegue abrir normalmente a vagina para a penetração de qualquer objeto, seja o pênis, um absorvente interno, um dedo (seu ou do parceiro), etc, e mesmo que a mulher deseje esta penetração. A incidência do vaginismo varia de 1 a 6% da população feminina com vida sexual ativa, o que depende de como ele é classificado, em que situação cultural ocorre e qual método é usado para ser confirmado, ou seja, de uma a seis, em cada cem mulheres, sofrem algum grau de vaginismo, que é caracterizado quando a mulher **nunca** conseguiu ter uma penetração sem dor. Segundo Abdo et al. (2004) um estudo brasileiro com 1.219 mulheres, constatou que a disfunção sexual atinge 49% das mulheres como no mínimo uma queixa, com 23% delas com casos de dispaneuria. Segundo 8 não existe pesquisas epidemiológicas que determinam a prevalência do vaginismo na população. Quando a mulher consegue ter penetração, mas a relação sexual é dolorosa, em algumas ou na maioria das vezes, acontece a chamada dispaneuria (dor na relação sexual). Sua característica principal é uma **contração involuntária da musculatura do assoalho pélvico (MAP), impossível de controlar**, que acaba “fechando” a entrada do canal vaginal mesmo que a mulher esteja se esforçando para relaxar. Segundo Aveiro, Garcia, Driusso (2009) existe o vaginismo primário e o secundário. O primário se caracteriza por dificuldades em manter relações sexuais devido a contrações da parede da vagina, e o secundário



## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

a mulher consegue ter as relações, não conseguindo mantê-las como resultados dessas mesmas contrações.

Essa contração incontrolável da MAP vem da associação de **medo e dor** numa espécie de ciclo vicioso: **o medo**, normalmente inconsciente, faz a mulher **contrair fortemente a MAP** em momentos relacionados ao sexo, como por exemplo num momento de excitação sexual ou quando o parceiro tenta se aproximar. Esta **contração**, causada pelo medo, torna a tentativa de **penetração dolorosa**. A dor causa mais medo, que leva a mais contração, a mais dor e assim por diante. Para McGuire, Hawton (2001) as disfunções são fontes de estresse e problemas de relacionamentos.

No DSM V foi feita uma junção do vaginismo com a dispareunia, devido ao alto grau de comorbidade e a dificuldade de distinguir entre uma a outra patologia. Além de ter sido removido o transtorno de aversão sexual por falta de pesquisas que fundamentassem tal diagnóstico.

### ***O que causa o vaginismo?***

Considera-se o vaginismo como decorrente de traumas sexuais, principalmente originados de sua infância (AVEIRO; GARCIA; DRIUSSO, 2009; BINIK; BERGERON; KHALIFÉ, 2007). Complementarmente, alguns autores discorrem sobre a etiologia do vaginismo e apontam, outras causas como:

- O histórico de educação sexual rígida, seja moral, religiosa ou ambas, é o mais comum (MOREIRA, 2013);
- histórico de abusos sexuais na infância e estupro em qualquer fase da vida sexual que seja anterior a manifestação do vaginismo (MASTERS; JOHNSON, 1976).
- É comum também as acometidas descreverem uma “lua de mel” traumática, ou ainda, a percepção da primeira relação sexual ser insatisfatória, dolorosa e/ou forçada (MOREIRA, 2013);



- Lesões prévias sobre a vulva e a vagina, história de infecções repetidas causadoras de dores e irritações crônicas, ou seja, a dispareunia que evolui para o vaginismo (BINIK, 2010; MASTERS; JOHNSON, 1976; KAPLAN, 1974);
- Há também a possibilidade de mulheres que sofreram traumas não sexuais no passado (acidentes de automóveis, violência doméstica, assaltos à mão armada) que desenvolve o vaginismo. Nesses casos, pode-se dizer que é sintoma atípico de Síndrome de pânico (MOREIRA, 2000).

Ainda segundo Moreira (2013, p.):

O vaginismo pode também ser a negação à homossexualidade, nas mulheres que insistem em relação heterossexual que não é o seu objeto de desejo. Há casos em que o vaginismo constitui-se em rejeição específica ao parceiro sexual e a condição desaparece quando a paciente troca de parceiro. Isso inclui parceiros sexuais que representam relação incestuosa (homem muito mais velho, semelhanças do parceiro com o pai, comportamentos paternos por parte do parceiro); parceiros hostis, agressivos e grosseiros ou, ao contrário, excessivamente gentis ou afeminados que despertam na mulher suspeitas (muitas vezes infundadas) de homossexualidade. A rejeição ao ato culmina no vaginismo. Há casos de vaginismo surgidos após a menopausa, tipicamente devido à atrofia genital no período ou sem esse fator.

Masters e Johnson (1976) relacionam fatores masculinos como causa do vaginismo e incluem homens impotentes e ejaculadores precoces entre os causadores do problema de suas parceiras sexuais.

Como vimos fatores referentes a etiologia do vaginismo ainda não são bem descritos. Existindo fatores biológicos, psicológicos, sociais para sua ocorrência. O que podemos afirmar é que a interação de alguns desses fatores pode causar o vaginismo.



### ***Incidência e Diagnóstico***

A definição de vaginismo vigente no DSM V (2013) ou 2014?? é praticamente a mesma, derivada de Masters e Johnson, que constava no DSM III, de 1980, isto é, “espasmo involuntário da musculatura do terço externo da vagina, recorrente ou persistente, que interfere no ato sexual”. Para Moreira (2013) esta definição de vaginismo traz em si três ambivalências fundamentais:

- se o diagnóstico de vaginismo implica espasmo da musculatura interna da vagina, só pode fazê-lo o ginecologista, já que os psiquiatras, em geral, e certamente os psicoterapeutas não são treinados em exame ginecológico. Dessa forma, o vaginismo deveria vir na seção de doenças ginecológicas e não na de doenças mentais;
- como fazer o diagnóstico de vaginismo se a mulher não permite o exame vaginal? Como saber se ela tem espasmo da musculatura se não se tem acesso à sua vagina? Só resta pensar que esse diagnóstico é realizado de forma presumida ou especulatória e arbitrária;
- a dificuldade desse diagnóstico limita a consecução de trabalhos científicos baseados em evidências. Outra questão do diagnóstico é se o vaginismo é realmente uma disfunção sexual ou uma condição ginecológica. A paciente contrai a musculatura porque sente dor ou porque tem fobia à penetração ou tem espasmo que impede a penetração vaginal e por isso sente dor?

De acordo com Pinheiro (2009) apesar de a literatura especializada referir-se ao vaginismo como uma disfunção sexual rara, pode-se argumentar que a sexualidade, ainda hoje, é um tema considerado tabu pela sociedade e não se pode ter certeza que o número de casos que chegam aos consultórios e demais locais que se dedicam ao atendimento das disfunções sexuais é condizente com a realidade. Some-se a isto os incontáveis casos de violência doméstica



sofridos pelas mulheres que são agredidas e estupradas, podendo ser os agressores até mesmo os pais, irmãos, namorados ou maridos. Assim, as mulheres podem acabar sofrendo a consequência de uma educação sexual repressora, desenvolvendo disfunções sexuais, entre elas, o vaginismo, comprometendo a vida sexual e o relacionamento do casal.

No diagnóstico diferencial tem se notado que muitas mulheres que apresentam o vaginismo também podem ser diagnosticadas com outras condições patológicas como endometriose, doença inflamatória pélvica, atrofia vulvovaginal. Devido a essa condição muitos tratamentos de outras condições médicas comórbidas podem aliviar o vaginismo, mas na maioria dos casos isso não é possível. Se torna importante que o médico avalie todo o histórico de estimulação sexual da mulher. Situações como preliminares ou excitação inadequada podem levá-la a ter dificuldades na penetração e o aparecimento da dor.

### ***Acho que tenho vaginismo. O que posso fazer? O Tratamento psicológico e o Fisioterápico***

A contração incontrolada do vaginismo está majoritariamente associada a algum problema de psicológico, ou seja fundo emocional, portanto, muitas vezes inconsciente. Isto significa que, na maioria dos casos, a mulher nem mesmo desconfia da existência dessa dificuldade. Para que o tratamento surta efeito é fundamental o acompanhamento de um profissional de psicologia que pesquisará a origem do problema. A partir daí, estar ciente do evento que gerou todo este processo é o ponto de partida para entendê-lo, enfrentá-lo e resolvê-lo.

### ***Tratamento***

O vaginismo é reconhecido como disfunção sexual e uma síndrome eminentemente psicossomática, apesar de haver interrogações se a dispareunia é realmente disfunção sexual ou a disfunção sexual é consequência da dor e do medo da dor, sendo seu tratamento realizado com abordagem social, psicológica e física (Moreira, 2013).



## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

Geralmente, a paciente e seu cônjuge sofrem por desconhecerem esse problema. Não raramente acorrem a profissionais que também desconhecem esse problema e lhes forneceram informações inadequadas. Por esse motivo, a primeira providência é informar-lhes sobre a disfunção e assegurar que há tratamentos disponíveis que, em geral, não são os propostos por leigos ou por profissionais desavisados e não habilitados para o devido tratamento dessa dificuldade sexual.

Para Kaplan (1974) e Binik (2010) a terapêutica inicia-se com a psicoterapia e os exercícios de relaxamento, antes de se proceder a exame ginecológico e a práticas mais invasivas da privacidade da paciente, porque a mesma tem resistência natural à abordagem física. Além de farmacoterapia, hipnoterapia, e injeções de toxina botulínica. Estudos que façam um aprofundamento de tais questões são de sumas importância, pois atualmente são raros os estudos na área.

### ***Tratamento fisioterápico***

A parte física do vaginismo pode apresentar componentes relacionados ao **conhecimento corporal** e **consciência genital**, à **elasticidade da entrada do canal vaginal**, bem como de **falta de coordenação muscular** - neste caso, da MAP e, em casos mais severos, das musculaturas das coxas, glúteos e adjacências.

O tratamento vai depender, portanto, do grau observado em cada componente. Exercícios de **autoconscientização** e redescoberta da sexualidade podem ser úteis para a consciência da região genital. Exercícios específicos de **contração e relaxamento da MAP** são fundamentais tanto para a consciência da região genital quanto para a **coordenação motora** local. A massagem perineal pode ser útil nos trabalhos de dessensibilização e elasticidade da entrada do canal vaginal.

### ***Uso de Dilatadores Vaginais***

Na técnica de dilatação gradual, são inseridos dilatadores lubrificados no canal vaginal. Os dilatadores são bem pequenos no



início e vai-se aumentando o seu tamanho à medida que a tolerância da mulher o permita. A técnica de dilatação pode também ser praticada em casa usando os dedos ao invés dos dilatadores (MERCK SHARP & DOHME, 1995-2007).

De acordo com Pinheiro (2009) pode-se fazer exercícios para fortalecer os músculos pélvicos, como os de Kegel, enquanto os dilatadores estão inseridos na vagina. Consequentemente, a utilização da técnica nos casos de vaginismo pode contribuir para a melhora do quadro, diminuindo a sensibilidade à penetração e favorecendo a percepção da musculatura da pélvis pela mulher, o que lhe possibilita o seu controle e relaxamento.

Cones vaginais são pequenas dispositivos de formato anatômico, constituídas de materiais resistentes e pesados que, ao serem inseridos no canal vaginal, podem proporcionar o estímulo necessário para que a mulher contraia corretamente a musculatura do assoalho pélvico, evitando que os abdominais sejam contraídos durante os exercícios. Mas o principal é que eles permitirem um treinamento com aumento de carga progressivo, exatamente como acontece na musculação de academia, com pesos, para o restante do corpo. Este tipo de treino é a forma mais rápida e eficaz de fortalecimento muscular. Um kit é composto normalmente por cinco ou seis cones, com pesos que variam entre 20 gramas a 100 gramas. A indicação depende de cada objetivo, mas de um modo geral, não é necessário chegar até o cone de 100 gramas a não ser quando a finalidade seja a melhoria no desempenho vaginal. Comece com um cone mais leve, lubrifique devidamente a parte íntima. Introduza todo o cone no canal vaginal e deixe todo o fio pra fora. O fio é usado por segurança na retirada. Após introduzido contraia e relaxa a musculatura vaginal. Após feito, pode ser usado uma progressão contraindo 1, 2, 3 até chegar em dez. Lembrando que é uma progressão, nos primeiros dias vai até o 3 e com o passar do tempo vá aumentando. Seja disciplinada e progrida de acordo com seu corpo. Mantendo o cone lá dentro podemos fazer o treino de relaxar (expirar) mantendo o tônus, com o cone dentro do canal vaginal. Em pé com o cone lá dentro, faça suas atividades diárias. Começando pelo cone



## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

mais leve para o mais pesado. Esse exercício só pode ser feito se de pé você contrair e relaxar e o cone não sair da vagina, se o mesmo não acontecer volte a fazer sentada ou deitada. Todo exercício em pé vem de um treinamento anterior.

- **Bullets:** Possuem vibração e pode ser feito o mesmo exercício de contrair e relaxar em progressão. Pode também ser colocado metade para fora e por meio da contração o bullet ir sendo envolvido pelo canal. Dá pra ser passado na região externa dos lábios além de ser um grande estímulo para a região clitoriana.
- **Bolinhas de bem-wa:** Coloca metade e com a contração envolva ela toda. Usando gel se a região não estiver umidificada.

A diferença a bolinha e do cone é o formato. Cones são mais pesados, e focam o fortalecimento. As bolinhas são mais leves e com peso fixo, e se mantem melhor na região pélvica.

Existem a bolinha de bem-wa dupla e outras até com três. E a contínua onde existe um namoro maior de bolinhas. Na utilização da bolinha de bem-wa contínua, deve ser introduzir metade e fazer a contração para que o restante seja introduzido e assim sucessivamente. As mesmas regras do cone valem para as bolinhas, sempre de bexiga vazia e o corpo altamente relaxado. O uso de acessório se faz necessário para a localização da região, que com o passar do tempo a pessoa a percebe e pode fazer sem acessório algum.

Benefícios desses exercícios: Combate a incontinência urinária e a fecal. Deve ser feito diariamente por 5 minutinhos, depois passando pra 10, 20. São exercícios de fortalecimento, auxiliaria na melhora sexual, onde a mulher passara a ter mais contato com o parceiro na relação sexual. Pacientes com vaginismo não é indicado os exercícios. Para a prática sexual a musculatura tem que ser forte, mas ao mesmo tempo relaxada para o aumento do prazer. Tenha assiduidade no exercício, faça com ou sem acessório. No início, o próprio dedo pode ser o primeiro acessório.



## ***Quais exercícios posso fazer?***

De acordo com o site <http://perineo.net/conteudo/cones-vaginais.php> de um modo geral, como em qualquer outro plano de fortalecimento muscular, os exercícios vaginais devem ser feitos dia sim, dia não: o descanso entre cada sessão é tão importante quando o exercício em si. Este site evidencia também a importância de respeitar a fase de adaptação ao exercício: quem nunca exercitou sua MAP deve iniciar o treinamento com um cone leve e fazer poucos exercícios, para evitar fadiga muscular, dor e conseqüentemente tornar a prática incômoda e aversiva. Geralmente não é preciso muito tempo diário para os exercícios: alguns minutos bastam.

É importante ressaltar que a intensidade e a duração dos exercícios com cones vaginais vai depender do objetivo do tratamento que para cada caso irá variar e necessitar de um **treinamento mais intensivo** (mais vezes por dia/semana) e/ou **mais longo** (mais semanas). Para a dosagem correta e um treinamento eficaz é importante ser avaliada por um fisioterapeuta pélvica e preferencialmente que trate de casos de vaginismo.

Uma das vantagens do treino com cones vaginais é o tempo necessário. Em alguns programas a sessão pode ser bastante rápida, de até 15 minutos. O ponto decisivo no treino com cones é, como em qualquer outro trabalho de fortalecimento, saber escolher o cone certo para cada caso.

O exercício com cones tem como objetivo o ganho de força, logo, deve ser utilizado apenas nos casos onde é este o objetivo principal. Normalmente os exercícios para o fortalecimento pélvico necessitam de uma fase intensiva, tanto de adaptação ao exercício quanto para o aumento de força propriamente dito. Este treino costuma durar cerca de 1 a 3 meses ou mais, de acordo com o grau de força objetivado. Quando os exercícios são feitos com carga e intensidade adequada, os resultados normalmente são observados já nos **30 dias iniciais**. Para alguns outros objetivos específicos, podem ser necessários **60 a 90 dias de treino pélvico**.



## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

Além da avaliação inicial, deve haver um acompanhamento constante da progressão do treino a ser realizado pela fisioterapeuta. Quando realizados de maneira adequada e bem dosada, os exercícios com cones podem regredir em até 100% alguns tipos de incontinência e de vaginismo.

### ***A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o tratamento do vaginismo***

Outro tratamento a ser considerado, neste texto, para a questão do vaginismo é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a compreensão do desenvolvimento de quadros relacionados às disfunções sexuais. Uma ilustração para a atuação da TCC é o caso de uma mulher que tenha sofrido de uma situação de estupro como primeira vivência sexual, ou mesmo após ter iniciado uma vida sexual. Esta mulher pode associar o ato sexual a dor e ao sofrimento, e, posteriormente, no momento da relação sexual, ainda que concorde e com alguém que ame, pode contrair, involuntariamente, a musculatura vaginal, em decorrência do medo da dor e/ou da ansiedade. Então, o que se observa é uma retroalimentação do quadro, pois a mulher, diante de seu medo, contrai sua musculatura vaginal, o que lhe causa dor, por ocasião da penetração. Conseqüentemente, nas relações sexuais que se seguirão e, diante de sua ansiedade, não ocorrerá uma adequada lubrificação vaginal, o que, assim como a contração, dificultará a penetração e gerará dor. O ciclo, então se alimenta e se repete indefinidamente.

Algumas teorias terapêuticas, como a psicoterapia cognitivo-comportamental, afirmam que pensamentos e crenças ocupam um papel fundamental nas emoções e comportamentos do ser humano. De acordo com essa visão, os cognitivistas percebem os pensamentos, crenças, julgamentos e atitudes como fatores relevantes psicológicos. O modelo cognitivo, por exemplo, mostra que as pessoas que apresentam vulnerabilidade relacionada a interpretação, suposição, visão de si e do mundo de forma distorcida e negativa, apresentam como consequência perturbações emocionais.



A Psicoterapia Cognitivo-comportamental é uma técnica reeducativa e que foi desenvolvida, aprimorada e extensamente difundida na Europa e nos Estados Unidos nas últimas décadas e vem mostrando-se eficaz para tratar os estados de ansiedade e outros distúrbios psicológicos. A TCC, pode ou não ser associada a medicamentos, entretanto passa a ser a principal forma de terapia, quando não há indicação para o uso de medicamento ou este cause efeitos colaterais intoleráveis ou ainda existe impossibilidade clínica para o seu uso.

Como para a terapia cognitivo-comportamental, muitos dos sintomas estão relacionados a crenças irracionais, e pelo o fato da terapia cognitivo-comportamental ser focada, diretiva e, geralmente, breve, ela é uma das orientações mais recorrentes para o tratamento dos casos de vaginismo, pois orientará as pessoas acometidas por essa dificuldade com técnicas específicas e esclarecimentos levando-se em consideração a sua riqueza e a sua intervenção para a reestruturação dos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Então, nosso objetivo é leva-lo a lidar com as consequências, tanto positivas quanto negativas, de manter determinadas crenças. E dessa forma, quando as consequências ficarem claras, o paciente poderá escolher entre mantê-las ou substituí-las por outras diferentes. Perguntar para eles algo como: “o que você acha que aconteceria na sua vida se você acreditasse menos nisso?” é uma boa sugestão para verificar a relação de custo benefício e a análise de variação do pensamento original.

Na TCC a paciente e seu parceiro serão levados a verificarem as evidências e a qualidade de suas crenças para os argumentos que a paciente apresente, o que é geralmente uma boa intervenção para relativizar crenças rígidas que ele venha a apresentar. Perguntas como “quão boas são as evidências que refutam ou que confirmam a sua crença”, ou ainda, “Você acha que as pessoas considerariam convincentes as suas evidências?”. Esse manejo ajuda muitas vezes a diminuir a força de pensamentos irracionais e extremos. Desta forma, as disfunções sexuais estariam relacionadas, utilizando uma expressão de Veiga (2007), a problemas decorrentes da aprendizagem e das percepções equivocadas sobre a sexualidade aprendidas ao longo de

## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

sua história de vida. O trabalho, então, deve envolver a reestruturação cognitiva e a orientação sobre sexualidade. O ponto a destacar para a paciente que apresenta ideias radicais é que ela pode estar utilizando, como evidência, informações emocionais, pessoais, discutíveis e até mesmo irrelevantes. Somente porque juntou uma série de razões para apoiar uma crença negativa que o mesmo tenha, isso não significa que as evidências sejam relevantes ou mesmo conclusivas.

De acordo com Almeida e Vanni (2013) questionar e testar crenças ou padrões de pensamento que são inadequados e irrealistas por outros mais desejáveis e que causem menos ansiedades e conflitos, além de outras mudanças significativas, favorece o aumento da capacidade de socialização, a estimulação das capacidades latentes, a redução do nível da ansiedade e o aumento da autoestima do indivíduo. Mais que isso, minimiza os conflitos e os impactos destes conflitos no âmbito interpessoal. Então, conseqüentemente as mudanças terapêuticas acontecerão na medida em que ocorrerem alterações nos modos disfuncionais de pensamento. E assim, a TCC dá uma grande ênfase aos pensamentos do cliente e a forma como este interpreta o mundo (BAHLS; NAVOLAR, 2004).

Um dos objetivos da TCC é corrigir as distorções cognitivas que estão gerando problemas ao indivíduo e fazer com que este desenvolva meios eficazes para enfrentá-los (Pinheiro, 2009). Para atingir tal objetivo serão utilizadas técnicas cognitivas que buscarão identificar os pensamentos automáticos, testar estes pensamentos e substituir as distorções cognitivas que causam essas inadequações e dificuldades. Portanto, as técnicas cognitivo-comportamentais são empregadas para modificar os padrões de condutas inadequadas relacionadas com a dificuldade em questão.

Assim, como vimos anteriormente, dentro desta abordagem, o psicoterapeuta, ao trabalhar as disfunções sexuais, faz um planejamento que envolverá: (1) Reestruturação cognitiva das crenças irracionais (por exemplo, “relações sexuais são dolorosas”, “meu marido está me traindo”), que podem estar prejudicando o relacionamento afetivo e





sexual do casal; (2) a prescrição de técnicas comportamentais (por exemplo, exercícios sexuais como tocar-se para conhecer o próprio corpo).

De acordo com Muse (1994) a TCC consiste em promover um tratamento psicofisioterapêutico que objetivará o relaxamento do primeiro terço da musculatura vaginal para viabilizar a penetração e mesmo a assepsia da mulher, por vezes, dificultada pela a condição do vaginismo. O autor ainda frisa que só o tratamento fisioterapêutico é insuficiente para debelar os sintomas, de tal forma que o apoio psicológico deve fazer parte da terapia.

Os exercícios apresentados neste texto consistem fazer a mulher, em um ambiente tranquilo, conhecer e explorar o seu corpo, ao perceber as reações ao toque – o que sente, quais toques lhe são mais prazerosos e excitantes e quais são os contatos considerados incômodos. Em seguida, ela introduz o seu dedo no canal vaginal, passando depois a inserir dois dedos, conforme sentir-se à vontade para essa tarefa posterior. O intuito é dessensibilizar e deixar a mulher menos ansiosa a uma interação vaginal, e conseqüentemente, prepara a mulher para a penetração do pênis durante o ato sexual.

O próximo passo é fazer o mesmo procedimento com o dedo do parceiro, sendo a mulher a conduzir o dedo dele, e dar todas as direções e comandos para todo o processo (ritmo, profundidade da penetração e etc). Com isto, o toque será progressivamente condicionado como algo agradável para a parceira que se sentirá respeitada, e assim sucessivamente, conseguirá ficar mais relaxada para a introdução do pênis do companheiro. E será ela que dará a permissão para se partir para a penetração com o pênis, e será ela que dará o tom e o ritmo para a atividade e para os movimentos sexuais. De acordo com Pinheiro (2009) ela poderá ficar por cima do companheiro ou colocar as mãos nos quadris dele, conduzindo os movimentos sexuais e, finalmente, o coito é realizado com o seu pleno consentimento e usufruirá de prazer e não de dor como anteriormente acontecia.

## *Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

Há de se ressaltar que toda esta sequência não será realizada em um único dia. Ao contrário: a mulher e o casal só passarão para a etapa seguinte quando se sentirem seguros para tal, sendo de fundamental importância que se respeite o ritmo de cada pessoa (Pinheiro, 2009). Ainda de acordo com a autora, ao apressar o ritmo das conquistas, pode ocorrer de se ter o efeito contrário do desejado, isto é, aumentar a ansiedade da mulher e reforçar o comportamento de contração da musculatura vaginal ao se tentar a penetração (ou até mesmo antes, por antecipação, ao simplesmente imaginar tal situação).

### ***Considerações finais***

Como vimos o vaginismo tem múltiplas causas, elementos psicológicos em relação com aspectos biológicos pode afetar o quadro. É um quadro que faz com que a mulher deixe de ter uma vida sexual com mais prazer, mas se mostra totalmente reversível. É importante que o casal não deixe que o vaginismo acabe com a relação, já que o vaginismo tem tratamento e cabe ao dois buscá-lo, e é muito possível um relacionamento sobreviver ao vaginismo.

### ***Referências***

ABDO, C. H. et al. Prevalence of sexual dysfunction and correlated conditions in a sample of Brazilian women: results of the Brazilian study on sexual behavior (BSSB). **International Journal of Impotence Research**, v. 16, p. 160-166, 2004.

ALMEIDA, T.; VANNI, G. **Amor, ciúme e infidelidade: como estas questões afetam sua vida**. São Paulo: Letras do Brasil, 2013.

AVEIRO, M. C.; GARCIA, A. P. U.; DRIUSSO, P. Efetividade de intervenções fisioterapêuticas para o vaginismo: uma revisão da literatura. **Fisioterapia e Pesquisa**, v.16, n. 3, p. 279-283, jul./set., 2009.

BAHLS, S.-C.; NAVOLAR, A.B.B. Terapias cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. **Revista Eletrônica de Psicologia-**



**Psico UTP** (online). Curitiba, n. 04, jul. 2004. Disponível em: <www.utp.br/psico.utp.online>. Acesso em 13/06/2014.

BINIK, Y. M. The DSM diagnostic criteria for vaginismus. **Archivos Sexual Behavior**, v. 39, p. 278-91, 2010.

BINIK, Y. M.; BERGERON, S.; KHALIFÉ, S. Dyspareunia e vaginismus: so-called sexual pain. In: LEIBLUN, S. R., ed. **Principles and practice of sex therapy**. New York: The Guilford, 2007. p. 124-156.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM 5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DSM V. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth Edition. Washington Dc, London England: APA,2013.

MASTERS, W. H.; JOHNSON, V. E. **A incompetência sexual**. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira; 1976.

McGUIRE, H.; HAWTON, K. Interventions for vaginismus. **Cochrane Database of Systematic Reviews**. 2001. DOI: 10.1002/14651858.CD001760.

MERCK SHARP & DOHME - BRASIL. Distúrbios da função sexual. In: **Manual Merck de informação médica saúde para a família**. [S.l.], Merck Research Laboratories, 1995-2007. Disponível em: <http://www.msd-brazil.com/msd43/m\_manual/mm\_sec7\_88.htm>. Acesso em 13/06/14

MOREIRA, R. L. B. D. **Medicina e sexualidade**: clínica e farmacomodulação do prazer sexual. Rio de Janeiro: Medsi; 2000.

MOREIRA, R. L. B. D. Vaginismo. **Revista Medicina Minas Gerais**, v. 23, n. 3, p. 336-342, 2013.



*Capítulo 6 - Pode um relacionamento sobreviver ao vaginismo?*

MUNARRIZ, R. et al. Biology of female sexual function. **Urologic Clinics of North America**, v. 29, p. 685-693, 2002.

MUSE, M. **Tratamiento de disfunciones sexuales manual terapêutico**. Madrid: TEA, 1994.

**PINHEIRO, M. A. O.** O Casal com vaginismo: um olhar da Gestalt-Terapia. **Revista IGT na Rede**, v. 6, n. 10, p. 91-143. 2009. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs2/index.php/igtnarede/article/viewFile/1894/2585>. Acesso em: 13/06/2014.

SHAFIK, A.; El-SIBAL, O. Study of the pelvic floor muscles in vaginismus: a concept of pathogenesis. **European Journal of Obstetrics & Gynaecology and Reproductive Biology**, v. 105, n.1, p.67-70, oct., 2002.

VEIGA, A. P. Orgasmo: querer e poder. **Revista IGT na Rede**, v. 4, n. 6, 2007. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=117&layout=html>. Acesso em 13/06/2014.





## Capítulo 7

### O ciúme nas relações amorosas adolescentes

*Meu bem me deixa sempre muito à vontade  
Ela me diz que é muito bom ter liberdade  
Que não há mal nenhum em ter outra amizade  
E que brigar por isso é muita crueldade  
Mas eu me mordo de ciúme  
(Ciúme - Ultraje a Rigor)*

Cláudia Yaísa Gonçalves da Silva

Ah, o ciúme! Diariamente convivemos com diferentes histórias, próximas ou de outrem, que designam comportamentos ciumentos com variados modos de abordagem e consequências. O ciúme se manifesta nos relacionamentos amorosos normais quando se está diante da possibilidade de um terceiro irromper e ameaçar a relação, pois tem-se a tendência de preservação do vínculo afetivo existente. O ciúme pode ser vivenciado como algo natural e até estimulante para alguns casais, no sentido de “dar uma apimentada” na relação, quando se é objeto do ciúme, de forma a se sentir especial e desejado pelo outro. Contudo, nem sempre a convivência com esse sentimento se mostra equilibrada, pois, pode se tornar perturbadora, desajustada e trazer desconforto tanto para aquele que sente ciúme, quanto para seu objeto.

O ciúme nunca é uma relação apenas dual, ele envolve o ciumento, o objeto do ciúme e o suposto rival, o qual pode ser real ou imaginário. Frequentemente delata a incompletude humana, a impossibilidade de



se garantir sermos únicos para o outro, sendo que é justamente essa dificuldade acrescida de uma sensação de onipotência do homem, que tanto leva a abalos e temor da rejeição.

Atualmente assistimos a uma ampla variedade de possibilidades nas relações amorosas em geral. Giddens (1991) esclarece que a partir da Modernidade os relacionamentos passaram a ser vivenciados enquanto “laços baseados em confiança, onde a confiança não é pré-dada, mas trabalhada, e onde o trabalho envolvido significa um processo mútuo de autorrevelação” (p.123). Também a busca pela autossatisfação se tornou evidente nos relacionamentos amorosos por meio de uma crescente intimidade e abertura para com o outro. Com isso, verifica-se a supremacia de características afetivas como determinantes para a constituição de um relacionamento, diferentemente da época em que os casamentos eram arranjados e se prevaleciam os interesses familiares de ordem econômica, social ou moral.

No que tange as relações da adolescência vale destacar algumas singularidades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estabelece que o período da adolescência inicia-se aos dez anos e avança até os dezenove anos (UNICEF, 2011). Contudo, na realidade brasileira vigente, o término dessa fase tem-se estendido há alguns anos a mais em virtude de diversos fatores históricos, sociais, políticos e econômicos. O jovem hoje (classe média) dedica maior tempo no aprimoramento de seus estudos, fazendo cursos, aprendendo novas línguas e aventurando-se em intercâmbios, antes de ingressar definitivamente no âmbito do mercado profissional. Este fato, na maioria dos casos, inevitavelmente expande o período estudantil e protela o início profissional, prolongando a dependência financeira do jovem perante sua família, de modo a mantê-lo no perfil adolescente.

Na adolescência se instaura uma etapa em que se deixa para trás as dimensões infantis e se direciona cada vez mais no sentido de estabelecer uma autonomia e responsabilidades mais próximas ao mundo adulto. Contudo, há peculiaridades que são próprias dessa fase. O adolescente naturalmente estabelece a aproximação com grupos de



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

pessoas da sua idade e passa a conviver com os mesmos devido haver identificação em algum nível. As atividades que antes costumavam ser realizadas em família se tornam desinteressantes e tediosas. Procura-se frequentar os programas que os colegas e amigos participam, pois o estar inserido no grupo é parte importante no sentimento de pertencimento do jovem. Este não quer se sentir excluído e rejeitado pelos pares, diferentemente, quer ser aceito e se vincular a um ambiente que pensa e age como ele, porque “os vínculos de amizade, cumplicidade e identificações com outros jovens são muito importantes, além da aparência, beleza e sucesso como forma de aceitação social” (SMEHA; OLIVEIRA, 2013, p.39).

Alguns pais possuem dificuldade em compreender tal necessidade adolescente e querem adentrar no contexto dos filhos, tornando-se muitas vezes inconvenientes e dominadores. São aqueles pais que aparecem de surpresa nas festas dos adolescentes para conferir o que estão fazendo, querem saber o que o filho está conversando com o amigo pelo celular ou o segue na saída da escola para verificar com quem se relaciona. Quando não existem reais motivos para tais comportamentos, isso pode ser entendido como uma reação de insegurança dos pais frente à conquista de autonomia e ao crescimento dos filhos. Verifica-se que certos jovens se afastam ainda mais da família quando se deparam com pais invasivos, tornando o relacionamento familiar difícil e hostil.

Entende-se que existem conflitos que são inerentes à etapa da adolescência e que acabam por suscitar angústias e incertezas no jovem. Porém, pelo fato de o adolescente ainda estar em processo de amadurecimento e não ter estabelecido para si exigências tão rígidas como o adulto, isso lhe garante a oportunidade de experimentar e de arriscar.

Da mesma forma, no âmbito afetivo, os relacionamentos adolescentes têm aparecido de modo flexível nos últimos tempos. Não é mais necessário iniciar um namoro sério para conhecer uma garota ou um garoto, pois se tem a possibilidade de “ficar” sem compromisso.





Este tipo de relação “envolve beijos, abraços e carinhos... não implica compromissos futuros e é visto como um relacionamento passageiro, fortuito, superficial, sem maiores consequências ou envolvimento profundos” (JUSTO, 2005, p.71). Em uma noite na balada é possível que um garoto “fique” com uma, duas ou várias garotas sem a obrigação de saber o nome de todas. Mas, também pode acontecer de conhecer uma garota em uma festa, de os dois “ficarem” e trocarem telefone ou se adicionarem em redes sociais. Talvez o encontro termine aí, ou quem sabe ele continue em conversas pela internet e até em um segundo encontro.

O adolescente, em sua grande maioria, dificilmente assume um relacionamento sério após ter conhecido uma pessoa há pouco tempo. O jovem até pode desejar estabelecer futuramente um relacionamento sólido ou quando for um adulto maduro almejando segurança e estabilidade. No entanto, o adolescente procura pensar no agora, na realização de suas satisfações atuais. Por esse motivo prioriza sua liberdade em experimentar coisas novas, conhecer pessoas diferentes, vivenciar experiências inusitadas e às vezes, até perigosas.

Faz parte do universo juvenil o se lançar no mundo, o criar e revolucionar. A imaturidade “é uma parte preciosa da adolescência. Ela contém as características mais fascinantes do pensamento criativo, sentimentos novos e desconhecidos, ideias para um modo de vida diferente” (WINNICOTT, 1989, p.126). Não é à toa que dizem que “o futuro está nas mãos dos jovens”, porque os mesmos parecem estar mais disponíveis a inovar, sem o receio de julgamentos sociais, a inventar, sem o peso de ter que dar certo.

### ***As dimensões biológicas e psicológicas da adolescência***

É na adolescência que se iniciam as experiências amorosas entre os pares, tendo presentes tanto aspectos biológicos, quanto psicológicos. Com a entrada na puberdade, visivelmente nota-se as mudanças nos corpos dos garotos e das garotas. O crescimento dos pelos, espinhas, engrossamento da voz nos meninos e aumento do quadril e seios nas meninas, são alguns



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

exemplos. Os adolescentes passam a olhar com interesse para o corpo do outro, as características físicas ganham importância e são fortes ímãs que atraem os jovens entre si. Ter algum artifício diferencial também pode ser uma grande forma para se destacar entre os demais, com piercings, tatuagens, pintura e cortes de cabelo diferentes.

A explosão hormonal invade os adolescentes e os assuntos ligados à sexualidade ganham espaço e tomam a mente dos jovens. As meninas passam a entender que podem fazer uso do corpo como jogo de sedução para despertar olhares desejosos e envolvê-los, de forma a garantirem elogios e suspiros apaixonados. Não raramente, isso gera rivalidade entre as garotas e competição sobre quem possui mais admiradores. No cenário masculino, a sexualidade surge a todo o momento nas brincadeiras e conversas. Para os meninos, a disputa envolve a conquista e a vantagem sobre os demais, aquele que é o mais “pegador” da turma, e/ou iniciou a vida sexual antes dos outros. Os garotos se sentem fortemente envolvidos pela sedução feminina, mas, nem sempre se sentem seguros para uma real aproximação e demonstração de interesse, voltando-se em alguns casos, para o mundo virtual e fantasioso a fim de dar vazão aos desejos sexuais.

Quanto aos aspectos psicológicos da adolescência, vale destacar a confusão de identidade que acomete os jovens, pelo fato de deixarem para trás alguns atributos infantis e avançarem cada vez mais em direção à vida adulta, ao mesmo tempo em que ainda existem características imaturas ligadas ao mundo infantil. O adolescente não se sente mais criança, porém muitas vezes se depara com situações em que é considerado jovem demais para se posicionar. É constantemente convidado a assumir responsabilidades, preocupa-se com o que os outros pensam que ele é, não se conforma com o papel preestabelecido a si pelos adultos, pois quer trilhar seu próprio caminho, ao mesmo tempo em que não sabe no que se tornará (ERIKSON, 1971; WINNICOTT, 2005).

Tanto no universo feminino adolescente quanto no masculino, há uma busca pela apropriação de uma identidade própria e aceitação a partir da identificação entre os pares e grupos dos quais pertence, ou



ainda, por meio do referencial de ídolos que norteiam os pensamentos e comportamentos que mais se aproximam daquilo que querem ser e acreditar. Assim, por meio desses referenciais, o jovem vai, aos poucos, em busca da constituição de uma identidade própria que o particularize. Este fato se faz importante no momento em que o adolescente se apaixona, como veremos a seguir.

### ***O amor e a paixão adolescente***

Adentrando na paixão, sabe-se que existem vários autores que se dispõem a defini-la, mas, cada pessoa individualmente também possui uma experiência subjetiva que lhe confere um entendimento sobre tal sentimento. Segundo Pregnolato (2003 apud SMEHA & OLIVEIRA , 2013, p.39), “quando nos apaixonamos, tendemos a acreditar inicialmente que encontramos a pessoa ideal que possui todos os atributos capazes de nos despertar admiração, amor e desejo, satisfazendo totalmente as nossas aspirações amorosas”. Nesse caso, a paixão se apresenta como um estado momentâneo de satisfação dos desejos e anseios afetivos, levando a crer que o objeto de amor possui a capacidade de nos preencher plenamente.

Na adolescência, além da atração física que influencia na aproximação perante alguém, há também a atração pelas dimensões pessoais do outro. A paixão adolescente, bem como o amor, são sentimentos humanos vivenciados de forma bastante intensa. O jovem apaixonado geralmente lida com a figura idealizada da outra pessoa, ou seja, há a projeção no outro de propriedades que o adolescente gostaria que a pessoa tivesse, fazendo com que nem sempre se lide com a pessoa real. É claro que quando duas pessoas estão se conhecendo e há um interesse amoroso ou afetivo de antemão, o que é apresentado são as qualidades positivas de cada um. No entanto, acontece também de nos iludirmos, enxergarmos o outro apenas com nossos olhos, destacando as virtudes e entendendo que aquela pessoa é a que mais me completa e poderia me fazer feliz.

O adolescente apaixonado se mostra fascinado pelo ser idealizado, de modo que quase tudo gira em torno daquele. Uma música, um cheiro



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

e um lugar facilmente o remetem ao ser amado. Também se observa um deslumbre pelo diferente a si próprio, não só nas características físicas, mas no jeito da outra pessoa ser, mais desinibida, tímida, atenciosa com todos ou até com certa rebeldia. Essa variedade de possibilidades que leva um adolescente a se apaixonar é algo positivo quando respeitado, porque abre espaço para a inclusão da diversidade.

Na paixão adolescente, verifica-se comumente a não sustentação do sentimento para com uma única pessoa por um longo período. O jovem pode se dizer hoje extremamente apaixonado por alguém do seu prédio, colégio ou curso; mas, no próximo mês pode despertar uma paixão por outra pessoa. Tal constatação parece ser bobagem para os adultos, mas é verdadeira, porque a cada dia pode se conhecer uma pessoa cujas características envolvam o adolescente em maior proporção do que anteriormente. Assim, a nova aluna da turma de inglês que recentemente chegou à cidade, pode se tornar mais interessante do que a antiga colega de classe.

A paixão também pode ser tão intensa a ponto de levar o adolescente a sofrer quando não correspondido. Em certos casos, o apaixonamento surge voltado a uma pessoa que foi vislumbrada sem ao menos saber que alguém possui tal sentimento para com ela. A exemplo, tem-se a menina que se apaixona por um rapaz mais velho, o observa todos os dias, passa em frente ao seu trabalho, sonha com ele, imagina-se sendo fletada e chora tristemente ao vê-lo com uma namorada; ou o garoto que se sente fortemente apaixonado por uma garota da sua sala, mas não tem coragem de se declarar. Vivencia sozinho esse sentimento, busca tímidas formas de aproximação, oferece ajuda em alguma matéria, chega até a tornar-se seu amigo, idealizando o dia em que ela irá se interessar por ele.

Até aqui foram apresentadas as possíveis formas de se vivenciar uma paixão na adolescência, no entanto, faz-se importante destacar que a mesma é passageira. Quando chega, invade e toma conta dos pensamentos e comportamentos do dia a dia; mas tende a se findar. Aos poucos as particularidades de um e outro vão aparecendo e aquilo



que parecia ser perfeito e completo se revela com lacunas. O ideal cai por terra e existem aqueles que não sabendo como lidar com a pessoa real que é imperfeita, se vê descontente com aquela que está diante de si. Sabe-se que essa desilusão é natural e quando bem compreendida, possibilita o avanço para o amor. Diferente da paixão, no amor se espera que aquilo que despertou o interesse no outro não seja o principal fator a manter o sentimento existente. Ou seja, não é apenas a atração física ou as dimensões idealizadas que permanecem, mas o contentamento com a pessoa verdadeira que se apresenta.

Silva (2008) contribui para essa temática ao enunciar que o amor não se define apenas por seus aspectos ideais e atração física pelo belo, mas também explicita uma base sólida a partir de uma experiência real vivida pelo homem. A paixão pode acontecer de forma unilateral, porém o amor necessita do encontro humano. O amor é expresso pelo desejo, de cada um dos envolvidos, de se realizar na relação amorosa. “Cada um dos amantes busca realizar-se no outro, ao mesmo tempo em que buscam propiciar a realização do outro com quem compartilham tal relação. É indubitável que se trata de um ato de alteridade” (SILVA, 2008, p.2).

No amor, busca-se a aproximação e o conhecimento mais íntimo do outro. Por isso o estabelecimento do diálogo é fundamental para que ambos se percebam, explorem a história de vida de cada um, seus gostos, defeitos e potencialidades, frustrações, planos a serem realizados, etc. A compreensão de que o outro não carrega o poder de garantir a minha felicidade é algo encontrado no amor prudente e amadurecido. Ao se alcançar esse nível, considera-se que para a manutenção do amor é necessário que exista o respeito mútuo e a noção de que os pontos falhos de um e outro podem ser superados, ou melhor ajustados, por meio da comunicação entre o par.

Em se tratando do amor adolescente, entende-se que o mesmo possui a especificidade de se desenvolver a partir da busca na outra pessoa de aspectos particulares de si. O jovem procura alcançar a sua identidade por meio da “projeção de uma imagem difusa da própria pessoa numa



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

outra, vendo-a assim refletida e gradualmente aclarada” (ERIKSON, 1972, p.133). Tal acontecimento contribui para a organização interna do adolescente diante de sua personalidade e identidade ainda em estruturação. Assim, o amor pode acontecer tanto por uma pessoa que apresenta atributos próximos aos seus, quanto por alguém que revela possuir aspectos que o adolescente admira e gostaria de ter.

Quando se configura o amor adolescente e se tem o início de um relacionamento amoroso, observa-se que o jovem, apesar de utilizar comumente os encontros casuais e sem compromisso, ainda hoje carrega o ideal do amor romântico. “O adolescente vive a tensão gerada por modelos de amor e relacionamentos antigos e modelos gerados pelas forças psicossociais da atualidade” (JUSTO, 2005, p.75). A concepção de amor romântico teve início em meados do século XVIII e final do século XIX, permanecendo nos dias atuais. Apresenta a noção de união, amor pleno e completo entre o casal que tudo suporta. Os adolescentes enamorados que vivenciam o amor, geralmente entendem que o “ficar” em geral não envolve comprometimento, mas pode ser um primeiro passo para um namoro, no qual, o amor frequentemente se concretiza. Nessa perspectiva, o amor é entendido como algo consistente e que envolve compromisso.

Ao observarmos um típico casal adolescente de namorados, facilmente identificamos a necessidade que existe de estarem juntos sempre que possível. São horas falando ao telefone, trocando mensagens de texto várias vezes ao dia ou permanecendo abraçados e de mãos dadas onde quer que estejam, como se a vida de um estivesse vitalmente atrelada à do outro. Parece exagero, mas tais fatos convergem para a necessidade que o adolescente possui em se ligar afetivamente a uma pessoa, fazendo com que se sinta mais seguro sobre sua própria identidade em constituição. Desse modo, o relacionamento amoroso se torna algo importante para o adolescente, no qual ele se compromete, se entrega e divide suas particularidades.

O adolescente quando ama se entrega ao sentimento vivido, procura na relação amorosa sua própria satisfação, de forma a se



sentir acolhido, bem querido, uma pessoa especial e amada por outrem. Nada mais importa, desde que o jovem casal esteja junto, ambos se dispõem a enfrentar os desafios que se colocarem em oposição ao relacionamento. Juras de amor eterno são ditas com efeito determinante e sem hesitação, porque os sentimentos são experienciados de modo acentuado, profundo e impetuoso. Uma viagem com a família não tem mais graça se o (a) namorado (a) não estiver presente, não se vê motivo para ir à uma festa sem a pessoa amada e se fica ansiosamente esperando o final de semana chegar para que o casal possa estar junto por mais tempo.

O amor na fase da adolescência se torna uma das principais coisas a que os jovens se ocupam e destinam energia. O envolvimento no relacionamento a dois faz com que o adolescente encontre na outra pessoa características fundamentais para a manutenção do seu próprio eu, da sua identidade. Esta é organizada inicialmente através de modelos de identificação com os pais e, depois, com os pares, na inserção em grupos e na relação afetiva (CANO et al., 1999). Por esse motivo, não raramente nos deparamos com casos em que os pais se colocam contra o namoro da filha com um determinado garoto por motivos diversos (possui vícios, é um aluno indisciplinado, faz parte de uma classe social diferente, entre outros) e os jovens passam a se encontrar escondido e começam a namorar mesmo sem a permissão dos pais da garota. A ideia que permeia a mente dos enamorados é a de que ninguém compreende o relacionamento que desenvolveram, que ambos não suportariam ficar separados e, então, a única solução é a manutenção do relacionamento às escondidas.

Porém, há relacionamentos adolescentes em que o amor romântico atinge um grau excessivo e um dos pares se coloca em extrema dependência do outro. Não há espaço para amigos ou familiares na relação, prioriza-se os programas de lazer a dois, desculpas são frequentes para os convites às saídas em grupos. Acrescenta-se em certos casos, também a impossibilidade de um terceiro se aproximar do ser amado, seja para uma conversa ou até pela demonstração de algum interesse, notificando então, o que se entende por ciúme.



### ***Ciúme nas relações afetivas adolescentes***

O ciúme recorrentemente aparece nas relações amorosas variando em diversos graus. Há aqueles que não conseguem manter o autocontrole a ponto de iniciar brigas violentas, perseguições e chantagem emocional ao (a) parceiro (a). Outros se sentem enciumados, mas procuram formas de administrar a situação de modo comedido; e ainda, existem os que afirmam não serem ciumentos, mas em uma ocasião ou outra se deparam com tal sentimento.

O ciúme “se configura como um conjunto de emoções desencadeadas por sentimentos de alguma ameaça à estabilidade ou qualidade de um relacionamento íntimo valorizado” (ALMEIDA, 2007, p.17). A ameaça pode ser verdadeira ou imaginária. Em todo o caso, a pessoa ciumenta está imersa em uma relação estimada e reconhecida enquanto importante para sua vida, a qual pode vir acompanhada de proveitos como segurança, conforto, estabilidade, contribuindo para a manutenção de aspectos emocionais daquele que despende ciúme. Por essa valorização da relação, nem sempre se obtém uma resposta adequada à uma ameaça perante a possibilidade de intrusão ou interrupção de um relacionamento amoroso.

Nos relacionamentos adolescentes não é diferente, o ciúme também se faz presente. No contexto jovem, tornou-se corriqueiro a eclosão de casais vivenciando um ciúme evidente por um dos pares. A garota que monitora a rede social do namorado a fim de verificar com quem ele conversou, a foto de quem ele curtiu e quem comentou sua postagem. O garoto que não suporta que a namorada se aproxime de outros meninos, não a deixa vestir uma determinada roupa ou sair sozinha com as amigas, são exemplos extremamente observados diariamente.

O que se passa no discurso popular é que muitas vezes a expressão do ciúme representa uma demonstração positiva de amor pelo outro, um excessivo cuidado e proteção pelo ser amado. Essa ideia está atrelada ao entendimento do amor romântico citado anteriormente, o qual é socialmente aceito. Quando o ciúme é experimentado com





limite, de forma a proporcionar o respeito ao espaço da outra pessoa, torna-se aceitável. Contudo, o valer-se da submissão de um dos pares a um relacionamento violento e abusivo, corrobora para algo prejudicial ao casal.

De acordo com (SILVA; MEDRADO; MELO, 2013, p.4).

o ciúme – considerado um dos principais componentes do mito do amor romântico – funciona como ferramenta de reforço da submissão de uma pessoa sobre a outra. De modo que, no caso dos sujeitos adolescentes, tendem a permear as relações de namoro e de ficar, atuando também na forma como os/as adolescentes constroem a noção de mulher/feminino e de homem/masculino.

Ao adentrarmos em uma cena de relacionamento adolescente permeado pelo ciúme, identificamos o quanto os aparelhos tecnológicos têm se constituído enquanto um instrumento para incitar esse estado emocional. O jovem hoje está constantemente conectado à internet via celular, *tablets* e computadores, passando grande parte do tempo em jogos e nas redes sociais. Por meio destas, é possível conectar-se a um vasto campo de pessoas que podem estar situadas em diferentes cidades e países. Nesse entrecruzamento, facilmente há a interação com amigos, conhecidos, pessoas que fizeram parte da sua vida no passado e também com desconhecidos. É parte do universo adolescente o interesse em conhecer demais jovens que compartilham dos mesmos gostos e preferências, sendo o meio virtual um favorecedor para interligar pessoas de todo o mundo. O adolescente, por exemplo, pode participar de um grupo de fãs de determinado artista *teen*, dividir fotos e as últimas notícias do ídolo; pode integrar uma comunidade virtual que reúne seguidores de determinado estilo musical e até envolver-se em campanhas, promoções e manifestações via internet.

Em meio a isso, a internet e as redes sociais adquiriram nos últimos anos, por meio de seus usuários, também o caráter de exposição das vidas privadas. Se for realizada uma busca nas redes sociais atualmente, encontram-se publicações de adolescentes a respeito de



## Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes

variadas situações: relatos de fatos rotineiros, fotos dos momentos entre amigos, acontecimentos no ambiente escolar, trechos de músicas e até a exposição de momentos considerados íntimos no banheiro da casa ou com o (a) paquera/namorado (a). O ambiente virtual, para alguns jovens, assumiu a função de espaço para compartilhar tudo o que for desejado no momento e para quem puder ter acesso, sem limites. De imediato, o adolescente parece não se preocupar sobre o conteúdo publicado, sua integridade ou veracidade, mas apenas dispõe da necessidade de satisfazer seu desejo de expor, seja por diversão ou autoexibição.

No que tange os relacionamentos amorosos adolescentes, o acesso possibilitado pela internet via redes sociais, permite que a vida do outro seja inspecionada, acompanhada constantemente, como se fosse posse de si. Quando a desconfiança aflora, há jovens capazes de criar contas falsificadas (*fakes*) nas redes sociais, com a finalidade de investigar uma suposta traição ou apenas garantir que seu relacionamento não corre o risco de findar por conta de um terceiro na relação. Santos e Melo (2013) certificam que a invasão de privacidade e comportamentos de investigação por parte dos adolescentes, são expressões características do ciúme, principalmente advindo das meninas, as quais costumam controlar os namorados ou paqueras por meio das redes sociais, como o *Facebook* e o *Twitter*. “É ainda de ressaltar que os comportamentos de investigação e/ou agressão demonstram que existe falta de confiança e uma baixa comunicação entre os parceiros/as amorosos/as, o que leva ao aumento do grau de ciúme” (SANTOS; MELO, 2013, p.255).

Todavia, nota-se entre os adolescentes, o discurso de que o ciúme evidenciaria um meio de demonstrar um grande amor. Atenta-se às meninas que se sentem lisonjeadas ao se depararem com um garoto que revela ter ciúme das mesmas, que não “sabe do que é capaz” caso descubra que algum menino tentou se aproximar da amada, ou que a mesma o traiu. Em um estudo desenvolvido por Silva et al. (2013), encontrou-se que na percepção dos adolescentes pesquisados o ciúme era compreendido enquanto sinônimo de amor e cuidado, o qual acrescenta um prazer a mais nas relações amorosas; e a não demonstração



de ciúme estaria atrelada à inexistência de amor. Nesse sentido, há todo um encantamento em torno de histórias envolvendo ciúme, nas quais o mesmo é engrandecido como prova de amor, por outro lado, acaba-se dando pouca relevância para o grau de possessividade que a relação passa a ter. Geralmente, apenas quando o ciúme atinge um nível elevado trazendo prejuízo, desconforto e incômodo ao objeto do ciúme e também à pessoa ciumenta, é que se começa a perceber que algo não está bem.

### ***Ciúme normal e ciúme patológico***

Após a exposição anterior a respeito do modo com que o ciúme é difundido nas relações adolescentes atuais, prossegue-se agora no aprofundamento do chamado ciúme saudável/normal e patológico.

Nos relacionamentos amorosos o ciúme normal é pontual e transitório, não se estende à todas as ocasiões e declara o gostar do outro, o desejo de preservar a relação. Ele abrange situações reais, como um telefonema inusitado ao (à) amado (a), ou quando o (a) parceiro (a) observa uma bela mulher ou um homem interessante que passou pela rua, e ainda na ocasião de a namorada ter recebido um elogio de um homem ou ter ganho um presente de um colega de trabalho. O ciúme normal não se desdobra e acompanha uma pessoa nas diversas situações da vida, apenas se revela em situações distintas e com base em evidências concretas.

Diferentemente do ciúme normal, o ciúme patológico abrange comportamentos hostis de controle, domínio, ameaça e verbalizações violentas destinadas ao objeto amado, dificilmente se reconhece estar errado e deposita-se a culpa no outro. “O ciumento permanece em um estado de constante vigília, ansioso, estressado e aflito, é intempestivo nas atitudes que toma, prevalecendo frequentemente atitudes agressivas, acusadoras, desconfiadas” (CENTEVILLE; ALMEIDA, 2007, p. 77). Esse tipo de ciúme é exagerado, sem provas evidentes de traição, mas o ciumento tem certo que existe uma terceira pessoa. Mensagens de celular e *e-mails* do par são frequentemente verificados, questionam-se



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

atrasos e amizades desconhecidas, desconfia-se do zelo que o (a) amado (a) destina para se arrumar.

O ciúme patológico traz malefícios e sofrimento para ambos, opressor e oprimido, ele sufoca, humilha, aprisiona, pois tudo e todos podem ser motivo de desconfiança. Escândalos são usuais em festas e baladas, bem como o envolvimento em brigas, há casos em que a rotina do ciumento é modificada visando encontrar pistas de uma possível traição. “A fronteira entre imaginação, fantasia, crença e certeza se torna vaga e imprecisa, as dúvidas podem se transformar em ideias delirantes. Quem sente ciúmes dessa maneira, é capaz de dedicar-se... a rastrear cada passo do parceiro” (PINTO, 2013, p. 104). Não importa quanto amor e atenção recebe do companheiro, na fantasia do ciumento, de fato o relacionamento está ameaçado por alguém de fora.

Erroneamente, o ciumento entende ser necessário controlar o (a) parceiro (a) como meio de garantir sua permanência na relação e evitar que ele se interesse por outra pessoa. A ideia de posse denuncia que o ciumento depositou grande valor ao objeto amado, de forma a lidar com ele como se lhe pertencesse. Por trás do ciúme, existe uma forte dependência e o medo de perder a pessoa amada, imagina-se que apenas ela possui o poder de preencher o vazio que a pessoa sente. O ciumento manifesta insegurança, precisa do outro para suprir as necessidades internas que ele não consegue sustentar em si. Centeville e Almeida (2007, p. 85) observaram na prática clínica psicoterapêutica que aqueles “que sentem ciúme excessivo de seu parceiro têm um complexo de inferioridade acentuado, acreditando que os outros têm mais qualidades e são mais interessantes.... é difícil para uma pessoa acreditar que alguém a ama quando ela mesma não se ama”.

No meio adolescente, o ciúme patológico em geral é percebido na violência psicológica entre os pares, com ofensas e insultos hostis, podendo evoluir à violência física. A agressão psicológica dificilmente é considerada enquanto violência pelos jovens, ainda mais quando não vem acompanhada de agressão física, pois acredita-se que as provocações e injúrias não possuem importância, são excessos que o par destina ao



outro pelo fato de amá-lo demasiadamente e querer proteger a relação. Para Santos e Melo (2013, p. 249), essa concepção é errônea porque “a violência psicológica poderá ser tão problemática como a violência física, acarretando consequências que se poderão manter por vários anos, muito irão influenciar a vivência das relações amorosas, tal como o bem-estar das vítimas”.

Constata-se no meio juvenil contemporâneo, casais adolescentes vivenciando o ciúme nos moldes que se afastam do saudável e esperado nos relacionamentos afetivos. A vivência de posse do outro surge bem marcada, o adolescente dentro dessa característica acredita que aquela pessoa a quem ele destina tanta afeição e investimento amoroso se une a ele por inteiro, como se fosse parte de si, algo que lhe pertence. Uma hipótese levantada como sendo contribuinte para essa questão, refere-se à forma com que as crianças nascidas da metade da década de 90 em diante, no cenário ocidental, têm ocupado papel central em suas famílias, muitas tornando-se os “reis” e “rainhas” da casa, a ponto de exigirem que suas imposições devam ser prontamente atendidas. Tal postura delata o contexto familiar no qual as funções parentais se mostram enfraquecidas em determinados lares. Esse quadro furtivamente é refletido nos outros relacionamentos humanos a que essas crianças estão sujeitas, pois se dentro de casa o infante pode fazer o que quer, apreende que também possui o poder sobre o colega da classe, o porteiro do prédio ou a professora da escola.

Tais crianças aqui referidas são os adolescentes e jovens de hoje, os quais estão vivendo e experimentando relacionamentos amorosos com seus pares. Em meio a isso, as referências sociais aprendidas na infância são transpostas para as relações da adolescência, de modo a encontrarmos adolescentes com grande dificuldade em lidar com a rivalidade e a frustração. Um exemplo é a menina que com seu charme atrai os garotos da escola e os dispensa, enaltecendo ser desejada por todos. No entanto, ela sequer imagina um dia poder ser dispensada por um garoto, porque mantém uma falsa segurança e onipotência de que é mais poderosa do que as “rivais”. Da mesma forma, pode acontecer no cenário masculino, aqueles que se comportam como “Dom Juan”



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

e conquistam uma legião de enamoradas, mas não admitem quando são rejeitados por uma delas. A respeito desses exemplos é possível acrescentar vários outros que permeiam o panorama adolescente vigente. Pinto (2013, p. 107) acrescenta que “relacionamentos positivos, fidelidade existe, porém o contrário também acontece, e é isso que perturba os amantes: o medo da mudança,... que leva ao extremo da violência, a inabilidade de pensar em dividir o outro que leva ao desespero, à falta de limites”.

A questão do ciúme e possessividade nas relações adolescentes da classe média têm adquirido um fator peculiar e recorrente. Tais aspectos podem permanecer controlados enquanto o namoro adolescente se restringe ao período em que o jovem está em idade escolar. Isso porque os namoros geralmente ocorrem entre colegas de classe ou pelo menos entre duas pessoas que residem na mesma cidade e frequentam lugares em comum. As preocupações de tais adolescentes se limitam ao contexto escolar, cursos extracurriculares (de línguas ou esporte), amigos, família e namoro/paquera. No entanto, quando chega o momento de o jovem adentrar na universidade, outras intercorrências surgem.

Nesse novo ambiente, o jovem passa a se relacionar com uma gama de pessoas que nem sempre comungam das mesmas tradições que ele, conhece novas formas de entender a vida e vivê-la. Diante de tamanha diversidade pode se sentir interessado em experimentar momentos originais. É nessa época que o jovem é iniciado no mundo das festas universitárias, churrascos de turma e viagens com os amigos. Para se sentir parte e aceito no grupo, não pode ficar de fora desse contexto. Em certos casos o par de namorados adolescentes estreiam juntos a vida universitária e passam a dividir as experiências. Contudo, muito frequentemente, acontece de um dos dois ser aprovado em uma universidade em outra cidade, estado e até país, em que a distância se torna um divisor de águas na relação. As narrativas advindas de casais que viveram tal experiência apontam ser comum no início da adaptação à mudança, um ou os dois manterem-se mais recolhidos, evitar ir a festas para prevenir desconforto e desconfiança entre o par. Porém,



com o passar do tempo há a necessidade de se integrar com o grupo universitário fora do meio acadêmico, e é nesse momento que um dos dois sente a necessidade de frequentar programas de lazer mesmo sem a presença do (a) companheiro(a).

A partir daí vários desfechos são possíveis para o relacionamento. Pode ser que o casal consiga sustentar a relação à distância buscando alternativas próprias para isso, como revezar quem irá viajar para ver o outro nos fins de semana e feriados, buscar horários em comum para conversar por mensagens ou pela internet, entre outros. De outro modo, pode ocorrer de o casal iniciar um ciclo de constantes discussões e desentendimentos por ciúme e insegurança, de forma a afetar diretamente a relação. Não raro acontecem traições por parte de um dos pares, que quando descobertas desencadeiam uma crise ou levam ao término da relação. Todas essas possibilidades geram muito sofrimento nos envolvidos, porque em geral se trata do primeiro ensaio de relacionamento mais duradouro, não sabem como agir, o que exigir ou permitir, querem que dê certo, mas também querem se lançar a novas contingências.

Essas questões de fato levam a impasses nas relações afetivas, porém, são passíveis de serem superadas e bem resolvidas pelos adolescentes, na medida do possível. Não há como assegurar que o namoro irá persistir nem mesmo quando o parceiro está presente diariamente, então, o que dizer quando a distância física se interpõe na relação. Os ensaios e tentativas são parte da vida humana e o adolescente quer saborear a diversidade de experiências, antes de se lançar a algo estável.

### ***Caso Eloá***

Um exemplo extremo de ciúme patológico, pode-se citar um evento fatídico ocorrido em 2008 no Brasil, o qual repercutiu em todo o país e também no exterior, conhecido como o caso Eloá. Na ocasião, Lindemberg F. Alves (22 anos), ex-namorado de Eloá C. P. Pimentel (15 anos), cometeu cárcere privado ao invadir o apartamento em que a



adolescente morava. Os dois namoraram durante três anos e, segundo conhecidos e familiares, o relacionamento era permeado por conflitos, brigas e frequentes término e retornos. Em um dado momento a jovem não mais quis retomar o relacionamento, o que desencadeou em frequentes perseguições e ameaças por parte do ex-namorado. O mesmo passava de moto em frente ao colégio da menina, na tentativa de coagir e demonstrar que estava por perto a vigiando. Por fim, Eloá foi baleada na cabeça e na virilha e não resistiu aos ferimentos.

O caso Eloá ganhou destaque devido à população ter acompanhado toda a negociação com o agressor por meio da mídia televisiva. Acredita-se que a polícia não tomou as medidas cabíveis para evitar a tragédia, já que Lindemberg deu dicas de que tinha tudo premeditado para assassinar a vítima, pois a manteve em cárcere privado sem sequer exigir dinheiro pelo resgate da mesma. Conjectura-se que o jovem não suportou a rejeição da ex-namorada, não admitiu para si a ideia de que ela pudesse se relacionar com qualquer outro homem, confirmando o jargão popular, “se não pode ser meu, não será de mais ninguém”. O agressor de Eloá a queria submissa aos seus mandos, mas a adolescente se recusou a manter o namoro dessa forma, contrariando o namorado.

Arreguy e Garcia (2012) afirmam que as relações amorosas pós-modernas se fundaram sob a égide da contradição da idealização do amor romântico e a influência da lógica do mercado consumista, na qual os objetos se tornaram descartáveis e passíveis de trocas. “Tomamos posse dos nossos parceiros amorosos, da mesma forma que adquirimos objetos... a ameaça de perda gera uma avalanche de ciúme, assim como era costumeiro nas paixões românticas antigas” (ARREGUY; GARCIA, 2012, p. 759). Portanto, faz-se presente o paradoxo de se viver a autorrealização na demanda daquilo que proporciona prazer, felicidade, satisfação e bem-estar no imediatismo das relações, sem precisar se prender a algo que traga desprazer. Por outro lado, ainda persiste na subjetividade e no imaginário social a vontade em sentir-se amado por inteiro no modelo romântico do alcance da segurança e conforto. Ambas as formas denotam o egocentrismo vigente, em que



o individual se sobrepõe ao plural, a garantia da realização dos desejos pessoais deve ser mantida a qualquer custo.

Toda a população assistiu ao desfecho do caso Eloá após mais de cem horas de cárcere privado. As opiniões ficaram divididas sobre os motivos do caso ter finalizado de forma tão trágica e uma das hipóteses levantadas diz respeito à forma com que o caso foi abordado como sendo de ordem privada, ou seja, um problema íntimo entre o casal em que muito não se podia intervir. Do mesmo modo é tratada a violência existente nos relacionamentos adolescentes, suscitada pelo ciúme patológico. Em tais situações, acontece de o agressor ser violento e depois se mostrar carinhoso e amoroso, pedindo desculpas por agir impulsivamente e justificando o ciúme pelo amor sentido à vítima. Assim, esta confia que o ciumento irá mudar seu comportamento e permanece alicerçando a relação, sem dar queixa às instituições jurídicas competentes. Também quem observa o relacionamento de fora não sabe até onde pode intervir; de prontidão, procura-se aconselhar a pessoa agredida sobre os prejuízos que tal vínculo amoroso pode oferecer.

Taquette (2009, p. 11) afirma que:

A cultura sexista/machista da sociedade brasileira representa uma restrição às ações preventivas... as relações privadas não se constituem numa questão a ser tratada pela sociedade. Por ser velada e de caráter menos letal, a violência contra a mulher é, conseqüentemente, mais difícil de ser visualizada (TAQUETTE, 2009, p. 11).

Taquette (2009) fundamenta que o modelo de gênero predominante na cultura ocidental vigente influencia no modo com que a violência contra a mulher adolescente é compreendida. Tal modelo difunde a figura masculina enquanto ser dominante, ativo, forte e competitivo, em contraponto à figura feminina passiva, submissa e frágil. Tais diferenças igualmente despontam na esfera sexual, onde “cabe ao homem ter muitas parceiras e à mulher, aceitar passivamente ser conquistada e submeter-se às regras do jogo sexual”.



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

Em um estudo desenvolvido por França (2011), realizou-se um levantamento sobre crimes de assassinato envolvendo casais no Brasil ao longo dos anos. Foi percebida a ocorrência de um grande pico de crimes passionais por volta da década de 70 até o início dos anos 80, uma atenuação nos anos 90 e 2000 e novamente um crescimento até os dias atuais. Notou-se que a maior incidência de vítimas era do sexo feminino e que até os anos 80 a ação criminosa cometida pelos homens era amenizada pela justiça e pela comunidade, por se compreender como sendo um ato em “legítima defesa da honra”, devido às respectivas mulheres deixarem seus companheiros para iniciarem um novo relacionamento. Entende-se que tal argumento obtinha valor na época, devido aos fundamentos culturais e sociais machistas. Avançando para os últimos anos, o estudo observou que tais crimes passaram a acontecer em casais com faixa etária jovem e que mantinham um relacionamento não estável, principalmente o namoro.

Os dados sobre o crescimento de crimes passionais envolvendo casais juvenis verificados cotidianamente na mídia e nas pesquisas de cunho social e científico nos levam a refletir acerca do nível de qualidade a que as relações amorosas dos adolescentes e jovens na atualidade estão submetidas. Ao mesmo tempo em que se assiste à difusão das relações fluidas, descompromissadas e o desejo de aproveitar a vida de acordo com as aspirações momentâneas; também se assinala as dificuldades em lidar com as perdas, rejeições e a possessividade que se apodera dos relacionamentos no entendimento de que o outro é parte de si e precisa corresponder às suas expectativas.

Neste sentido, faz-se relevante pensar e difundir, no que tange as relações afetivas adolescentes, que apesar de não se pretender manter um relacionamento estável premente, ao se ligar a uma pessoa, seja por uma noite, uma semana ou alguns meses, se está lidando com um ser humano; no qual o respeito pela integridade do outro deve ser preservado e exigido de modo saudável, mesmo que o vínculo criado não seja rijo e perpétuo.



### **Considerações finais**

As relações amorosas iniciadas na vida adolescente, em geral, são a primeira experiência de paixão e amor explorados por uma pessoa. Observamos na atualidade que tais relacionamentos são experienciados de modo intenso, ao mesmo tempo em que apresentam a característica de busca das satisfações e desejos momentâneos, bem como o não comprometimento. O adolescente quer desfrutar da liberdade nas relações afetivas ao se lançar às situações a ponto de curtir o agora, o que cada experiência pode lhe proporcionar em dada ocasião. Em todo o caso, estando em uma relação fluida ou duradoura, o mesmo se insere em algo necessário para a constituição de sua identidade, a qual é influenciada nessa fase, pela identificação com os pares. O jovem vai se unir àqueles nos quais encontra alguma peculiaridade sua ou, então, que gostaria de ter. Por estar em processo de estruturação da identidade pessoal, sente necessidade em estar ligado a um grupo de iguais ou a um relacionamento afetivo que sustente essa etapa subjetiva.

Em tais relações amorosas frequentemente se constata a presença do ciúme. Este é sentido quando se está perante a ameaça à preservação de uma relação considerada valorizada, em que existe o receio de que um terceiro interrompa o vínculo. Para os adolescentes, comumente o ciúme é associado à prova de amor e cuidado para com o objeto amado, como se a partir da demonstração desse sentimento, também se assegurasse a existência do amor verdadeiro na relação. Na maioria dos casos, assiste-se à presença do ciúme considerado normal, o qual é apresentado em situações pontuais e baseado em evidências reais. O adolescente quer se sentir pertencente a algo que faz sentido à sua vida e que preserve os aspectos constitutivos de sua identidade. Assim, aquilo que se coloca enquanto ameaça à manutenção da segurança adquirida seja em uma relação adolescente efêmera ou consistente, mobiliza emocionalmente o próprio jovem, pois o entendimento apreciado é de que ao se perder um amor, perde-se também uma parte de si.

Por outro lado, nos últimos anos o denominado ciúme patológico tem ascendido nas relações juvenis. Esse tipo de sentimento



## *Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

extrapola os limites de confiança de uma relação saudável, partindo de comportamentos de controle do outro, hostilidade, possessividade, até violência psicológica e física. Nessa situação, o ciumento busca dominar o objeto de amor, suspeita que o mesmo o está traindo, cerca o outro de desconfiança, ofensas e ameaças. Por trás de tal perfil ciumento se revela uma pessoa insegura e com a autoestima rebaixada, a qual deposita extremo valor e importância a alguém a quem ele se prende como forma de sentir-se aceito e seguro. A experiência de uma relação perpetuada pelo ciúme patológico traz malefícios e sofrimento para todos os envolvidos, ciumento e objeto do ciúme.

Em vista do que foi exposto, espera-se que a leitura do presente texto possa ter contribuído para o esclarecimento dos aspectos centrais da experiência vigente do ciúme nas relações amorosas adolescentes; assim como suscitado a ampliação da reflexão acerca do nível a que essas relações têm se configurado ultimamente. Pondera-se que quando se está diante do encontro entre duas pessoas, está-se perante a singularidade de cada uma delas, a qual se une no momento do encontro, do “ficar” ou do namoro. Por esse motivo, por mais que o objeto amado consiga satisfazer e completar afetivamente o outro, ele não é uma propriedade, e o respeito à sua vida humana deve ser mantido para se amparar um relacionamento saudável. Em outra medida, também nas nossas relações devemos identificar o quanto de valor estamos oferecendo ao outro e a nós mesmos. Não se pode atrelar todo o mérito da própria vida ao outro, pois se corre o risco de perder o sentido essencial e motivador da construção das próprias circunstâncias, da sua história de vida.

### ***Referências***

ALMEIDA, T. **O ciúme e suas conseqüências para os relacionamentos amorosos**. Curitiba: Certa, 2007.

ARREGUY, M. E.; GARCIA, C. A. The absence of jealousy as a cultural ideal: clinical reflections about the subjective fragility evoked by love in present times. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 22, n. 2, 755-778, 2012.



CANO, M. A. T. et. al. Auto-imagem na adolescência. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.1, n. 1, 1999. Disponível em: de <https://www.revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/668/734#Revista>. Acesso em: 22 de abril de 2014.

CENTEVILLE, V.; ALMEIDA, T. Ciúme romântico e a sua relação com a violência. **Psicologia Revista. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde**, v, 16, n. 1/2, p, 73-91, 2007.

ERIKSON, E. H. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 1972.

ERIKSON, E. H. **Infância e Sociedade**. Rio de Janeiro, RJ: Zahar, 1971.

FRANÇA, V. V. O crime e o trabalho de individuação do acontecimento no espaço midiático. **Caleidoscópio-Revista de Comunicação e Cultura**, n.10, p. 59-72, 2011.

GIDDENS, A. **As conseqüências da modernidade**. São Paulo, SP: Unesp, 1991.

JUSTO, J. S. O “ficar” na adolescência e paradigmas de relacionamento amoroso da contemporaneidade. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v.17, n.1, p. 61-77, 2005.

PINTO, M. P. P. O ciúme patológico: síndrome de Othello. **Revista Interatividade**, v. 1, n. 1, p. 99-110, 2013.

SANTOS, C.; MELO, M. Ciúme nas relações amorosas de adolescentes: questões de gênero e orientação sexual. In: PEREIRA, A. et al. (orgs.). **SIMPÓSIO NACIONAL DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA**, 7., 2013, Aveiro. **Livro de Atas...** Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia, 2013, p. 247-256.

SILVA, M. A. da. Breves reflexões filosóficas sobre o amor. **Prometeus Filosofia em Revista**, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2008.



*Capítulo 7 - O ciúme nas relações amorosas adolescentes*

SILVA, T. L.; MEDRADO, B.; MELO, D. S. P. Meninas e meninos adolescentes construindo sentidos para o ciúme em suas relações afetivo-sexuais: violência disfarçada de amor!? In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO, 10., 2013, Florianópolis. **Anais Eletrônicos...** Florianópolis, SC.

SMEHA, L. N.; OLIVEIRA, M. V. Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos jovens. **Revista Psicologia-Teoria e Prática**, v. 15, n. 2, p. 33-45, 2013.

TAQUETTE, S. R. Violência entre namorados na adolescência. **Adolescência & Saúde**, v. 6, p. 6-12, 2009.

UNICEF. FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Situação mundial da criança 2011: adolescência uma fase de oportunidades**. 2011. Disponível em: [www.unicef.org/brazil/pt/br\\_sowcr11web.pdf](http://www.unicef.org/brazil/pt/br_sowcr11web.pdf). Acesso em: 24 de agosto de 2014.

WINNICOTT, D. W. **A família e o desenvolvimento individual**. São Paulo, SP: Martins Fontes, 2005.

WINNICOTT, D. W. **Tudo começa em casa**. São Paulo, SP: Martins Fontes, 1989.





## Capítulo 8

# O Monstro dos Olhos Verdes no Ciberespaço: Ciúme e Redes Sociais

Helena Centeno Hintz  
Melina Carvalho Trindade  
Sílvia C. Halpern  
Juliane Toschi  
Graziele Martini Bronzatti

Um dos alicerces da existência da sociedade é a comunicação, e o homem desde a Antiguidade busca desenvolver tecnologias para permitir a comunicação em quantidade e qualidade. Com o aparecimento das comunicações modernas, as trocas de informações chegaram a um patamar jamais alcançado, em um processo ainda em curso. Nesse sentido, a Internet assume um papel fundamental, permitindo que, em uma rede mundial de computadores, informações dos mais diferentes tipos possam ser compartilhadas por indivíduos localizados em quaisquer pontos do planeta.

A comunicação através das redes sociais é um fenômeno que vem se expandindo rapidamente e alterando a natureza dos relacionamentos sociais. Esse espaço de relações, definido como ciberespaço, se torna mais uma esfera de interação social, que não possui fronteiras bem delimitadas e por isso se define em um espaço de infinitas possibilidades, tornando-se mais um espaço importante, atrativo, e agora fundamental na constituição do sujeito e que permeia os relacionamentos conjugais atuais.





Bauman (2003) define que estamos vivendo em um tempo que pode ser definido como “modernidade líquida”. Líquida porque fluídos não resistem às pressões, tornando-se instáveis, assim como a sociedade atual, onde valores que regem a sociedade são o individualismo, a instantaneidade, a transitoriedade, a angústia, a ambivalência, e o consumismo. Tudo isso tem grande impacto nas relações afetivas (FREIRE et al., 2010).

### ***O ciúme***

Ciúme romântico é um fenômeno amplamente estudado. As pesquisas indicam que vários fatores de personalidade e de relacionamento contribuem para a sua ocorrência. De acordo com Pfeiffer e Wong (1989), ciúme é definido como uma reação emocional que ameaça as relações, e também é uma das emoções mais prevalentes e potencialmente destrutiva nos relacionamentos românticos.

Grande parte da literatura sobre o ciúme não se baseia na perspectiva de vínculo e relacionamento, mas sim, elenca o ciúme de forma primeiramente negativa, principalmente quando considera aspectos de como ele é definido, concebido, e como está associado a diferenças individuais e a construtos relacionais (ATTRIDGE, 2013). Ciúme é considerado como uma resposta emocional à ameaça real ou imaginária de perda de algo valioso a partir de um relacionamento romântico, composta de emoções básicas, como medo e raiva, e pode ser explicado por um conjunto de fatores ligado às emoções, cognição e comportamentos.

Pesquisas recentes sobre o ciúme o conceitua como uma reação adaptativa evolutiva que ameaça a fidelidade (HANSEN, 1983). Com frequência, o ciúme é entendido como um constructo multidimensional e com diversas tipologias. De acordo com Attridge (2013), ciúme é uma emoção complexa, mas comumente experimentado em algum momento na maioria dos romances. Dentro do modelo conceitual “Emoção dentro dos Relacionamentos”, sentir ciúme é um resultado natural e esperado em situações onde há um envolvimento potencial ou real de



um parceiro com alguém fora da relação. Este modelo sugere que o ciúme nos relacionamentos resulta da interrupção de scripts cognitivos interpessoais, ou seja, situações onde as interações comportamentais entre parceiros diferem de um padrão esperado. Esta interrupção cria estimulação do sistema nervoso autônomo básico, além de uma variedade de experiências emocionais (BERSCHIED; SNYDER; OMOTO, 1989).

Alguns autores distinguem o ciúme entre ciúme disposicional e estado de ciúmes. O primeiro refere-se ao ciúme como um traço, uma tendência relativamente estável para responder de maneira ciumenta, e o último refere-se ao ciúme como uma reação a um evento específico (RICH, 1991).

Buunk (1997) diferencia entre ciúme reativo, ansioso e possessivo. O ciúme reativo refere-se principalmente às reações emocionais, como raiva e tristeza, sobre a infidelidade emocional ou sexual. O ciúme ansioso tem um forte componente cognitivo e envolve ruminação sobre a possível infidelidade do parceiro. Ciúme possessivo relaciona-se a fatores comportamentais e inclui monitorar o comportamento e tentar impedir que o parceiro tenha amigos do sexo oposto. O ciúme reativo ocorre como reação a uma ameaça real para a relação, enquanto que o ciúme ansioso e o possessivo também podem ocorrer na ausência de uma ameaça real.

Barelds e Barelds-Dijkstra (1997) afirmam que o ciúme reativo está positivamente relacionado com a qualidade do relacionamento e entendem que esse assinala para o cuidado com o parceiro. Entretanto, o ciúme ansioso está negativamente relacionado com a qualidade do relacionamento, provavelmente por ser muitas vezes infundado e, portanto, causando sofrimento à relação. Em contraste com suas hipóteses, o ciúme possessivo não está relacionado com a qualidade do relacionamento.

A literatura demonstra que o ciúme está associado a uma variedade de fatores e a diferenças individuais, podendo estar associado



com baixa autoestima, baixa autoconfiança e empatia pelos outros, à solidão, necessidade de aprovação pelo parceiro, além de outros estados emocionais como depressão e hostilidade generalizada (BUUNK, 1997). Pesquisas também associam ciúme com diferenças de estilo de apego adulto, sendo que os indivíduos com apego inseguro, em especial, o apego inseguro ansioso, possuem uma chance maior de experimentar mais ciúme em comparação a aqueles com um estilo de apego seguro (ATTRIDGE, 2013).

Da mesma forma, o ciúme também tem sido associado a outros fatores como: 1. fracasso da relação, 2. dependência emocional por um dos parceiros, 3. casais que se unem a relacionamentos caracterizados por baixo comprometimento e que não possuem exclusividade sexual, e finalmente, 4. maior insatisfação com o relacionamento em geral, em especial, com os aspectos sexuais (HANSEN, 1983; PINES; ARONSON, 1983).

### ***As relações afetivas na Contemporaneidade***

Ao longo da história, as relações humanas foram se estruturando de acordo com a sociedade ao qual estão inseridas no momento histórico. Na sociedade moderna atual, com a cultura do consumismo que favorece o acesso aos produtos prontos, à Internet, onde as pessoas se conhecem sem sair de casa, ao prazer e à satisfação imediata, com resultados e garantias que não exijam esforços, as relações interpessoais não poderiam ter características diferentes, afirma Bauman (2004).

Bauman (2004) traduz esse momento como um líquido cenário da vida moderna, onde as relações antes vinculadas a um compromisso sério e de longo prazo, agora são virtuais, surgindo e acabando de forma muito rápida, leve, sem até percebermos, mas mostrando ao mundo que foi muito gratificante e satisfatória. Existe uma vulnerabilidade e fragilidade nos laços afetivos, pois num mundo onde tudo muda a cada momento, parece não haver lógica em manter vínculos fortes e longos. A relação hoje em dia termina quando se deseja, sem remorso e confusão, não havendo compromisso mútuo (MORAES, 2011).



## *Capítulo 8 - O monstro de olhos verdes no ciberespaço: Ciúme e redes sociais*

Costa (1998) afirma que na Antiguidade o amor entre os seres humanos estava ligado mais ao afeto. Havia espaço para a alegria de ter um (a) companheiro (a) para a saudade e para o sofrimento da perda. Após essa fase, o amor foi influenciado pela tradição judaico-cristã ligado à Deus, supremo e verdadeiro. O amor sensível desejava o que não se tinha, e temia perder o que já possuía. O ato sexual e o desejo eram vistos como fracassos e pecado, obstáculos no caminho do verdadeiro amor.

Com o advento do feudalismo, entre o século IX e X, segundo Costa (1998), a tradição da herança terminou e, com isso, ao primogênito cabia a escolha de uma futura esposa rica para casar, para herdar sua herança e para dar continuidade à linhagem. O amor cortês surgiu nesta época como uma forma de protesto contra as regras da Igreja e dos costumes feudais que apoiavam as relações matrimoniais vinculadas à riqueza. Portanto, geralmente os cavaleiros iam em busca do amor de uma mulher já comprometida com outro para casar pela família.

Até a Segunda Guerra Mundial, os casamentos eram monogâmicos, indissolúveis e a mulher deveria ser fiel ao marido. Mas após o impacto da Grande Guerra e da Revolução Industrial, a mulher saiu do espaço privado e assumiu várias atividades realizadas antes apenas por homens em vários setores da produção. Com mais independência financeira e emocional, ela passou a reivindicar mais qualidade de vida, inclusive nas suas relações afetivas. Sendo assim, deixou de ser apenas mãe e esposa. Costa (1998) afirma que já faz algum tempo que tem se observado mudanças na maneira das famílias nucleares tradicionais vivenciarem suas relações amorosas. Muitos vínculos e casamentos deixaram de ser eternos para se tornarem breves e instáveis.

Hoje, como descreve Araújo (2002), o casamento convencional com dominação masculina vem cedendo espaço para uma relação mais igualitária e de negociação entre o casal, baseado em valores de amizade e de companheirismo. Namoro também não implica mais em casamento. O importante, atualmente, é a busca da felicidade, seja através da paquera, do ficar ou do casamento. Não existem mais regras



sociais rígidas que regulam e limitam a vida sexual-afetiva e a liberdade individual.

Com todas as mudanças que aconteceram ao longo do tempo, Giddens (1993) salienta que homens e mulheres estão valorizando a autonomia e o trabalho remunerado. Os relacionamentos íntimos são construídos e estabelecidos a partir da satisfação mútua, podendo acabar em qualquer momento da relação. A intimidade não garante a durabilidade e nem a exclusividade sexual. As pessoas permanecem na relação enquanto percebem que obtêm algum benefício e gratificação desta parceria.

No amor romântico, havia uma relação de fusão e preocupação com o outro. Com o individualismo, o ego passou a ser a instância maior, numa relação onde o eu é o mais importante e o outro passa a ser neutro. Os indivíduos parecem ser frágeis, voláteis e instáveis, mesmo com toda a valorização do eu, ou seja, do narcisismo individualista (CASTELLS, 2000).

Diante deste contexto, as relações da contemporaneidade são diversificadas e fluídas, podendo haver uma rápida troca de parceiros (VIEIRA; COHN, 2008). Questões como o amor romântico e duradouro, a dedicação e o sacrifício ao bem estar do outro cederam espaço às relações mais horizontais.

Nesse contexto, apesar de haver tanta liberdade na escolha de parceiros e nas formas de se relacionar, as pessoas estão cada vez mais ansiosas para rever ou mudar o rumo da relação.

### ***O ciberespaço***

A Internet não é apenas mais um local de troca, de busca de informação ou ainda de encontros entre pessoas, é, segundo Garbin (2003) pela sua capacidade de reunir cultura, comunicação e informação, um local de produção e troca de conhecimento. Como



forma compartilhada de comunicação, muitas vezes, é utilizada como local de encontro, de procura por novos amigos, de relações sociais, etc. Existem muitas pessoas que também entram nas redes sociais, como o Facebook, com o objetivo de rever amigos, compartilhar informações, mostrar fotos, conhecer novas pessoas, etc.

Sua utilização está em constante popularização, pois conforme os resultados da pesquisa de acesso à Internet, realizada pelo PNAD (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no ano 2011, no Brasil, 77,7 milhões de pessoas de 10 anos ou mais de idade acessaram a Internet. Um recorte da pesquisa demonstra que de 2005 a 2008, o aumento da proporção de pessoas que acessaram a Internet foi maior nas faixas etárias que abrangem as idades de 10 a 24 anos.

Ainda segundo a mesma pesquisa, no período de 2008 a 2011, o maior aumento ocorreu nas faixas etárias de 25 a 39 anos de idade. Entretanto, destaca-se principalmente, o aumento do percentual de pessoas de 50 anos ou mais de idade, que acessaram a Internet passando de 7,3%, em 2005, para 18,4%, em 2011. Esses dados revelam que os internautas não são somente jovens, estendem-se por todos os grupos etários.

Freire et al. (2010) acrescentam que o ciberespaço, por ser um local, onde se conectam internautas de todos perfis sociais, culturais e até mesmo econômicos, e de características diversas, esses obtêm a possibilidade de uma interação rápida e fácil. Essas mídias se caracterizam por interações *on-line* com amigos, familiares, colegas de trabalho, conhecidos ou até mesmo desconhecidos. Segundo Vieira e Cohn (2008), a Internet não é substituta das relações presenciais, mas é mais uma esfera de interação, usado como uma ferramenta para encontrar seus semelhantes, um grupo de pertencimento.

Muitas vezes, navegando nesse espaço cibernético, não conseguimos definir quem está atrás da tela. Dessa forma, a Internet nos fornece dados que não podemos mensurar se são fidedignos ou se

estamos lidando com o virtual, ou com a fantasia do outro, porque não conhecemos suas vozes, aparências, e tampouco as características de personalidade, mas talvez esse meio não-identificável possa ser um dos maiores benefícios da Internet, a possibilidade de ser quem quiser e de ser mais espontâneo.

Ao se conectar à Internet, os internautas podem usufruir de uma extensa variedade de interesses sociais, podendo ser acessada através de redes sociais. Para Boyd e Ellison (2007) redes sociais são serviços ofertados na *web* que permitem aos usuários, a construção de um perfil público ou semi-público dentro de um sistema limitado, permitindo a relação de outros usuários com os quais compartilham uma conexão, tendo a possibilidade de ver e explorar suas listas de conexões e aquelas elaboradas por outras pessoas dentro do sistema.

Esse aparato tecnológico, através das suas diversas redes sociais, pode ser considerado como um espaço que oferece e garante apoio psicológico e senso de pertencimento, apesar de não haver o contato real. Como as relações interpessoais acontecem diversas vezes pelo anonimato, as pessoas acabam sendo mais sociáveis e confiantes para relatarem seus pensamentos. Muitas utilizam sua autoimagem para se autopromoverem e aumentarem sua popularidade. As relações *on-line* promovem um distanciamento do sujeito real e singular para um personagem idealizado.

Uma das vantagens do ciberespaço é que não há espaço para brigas, pois mostramos apenas nossas qualidades. Para Bauman (2004), através da proximidade virtual, não precisamos conquistar e manter o parceiro. Guedes e Assunção (2006) afirmam que diante da comunicação virtual, as pessoas ficam muito expostas. Elas não são percebidas, conhecidas e compreendidas porque deve se esperar a emissão de uma resposta para poder enviar outra na Internet. Dessa forma, os participantes sempre vão redefinindo o rumo do assunto.

Castells (2000) menciona que apesar das relações virtuais favorecerem a exposição das nossas melhores qualidades e a consolidação



de nossas fantasias, ela não parece ser muito útil para a criação de laços de amizade e relacionamentos amorosos, pois pode acabar expondo conflitos, intimidades e relações extraconjugais. Virillo (1995), ainda mais rigoroso, considera que apesar de podermos conhecer pessoas e lugares novos através da tela do computador, esse aparato tecnológico acaba muitas vezes, isolando e afastando o indivíduo do contato real com a sociedade.

Moraes (2011) refere que a verdade é que as pessoas preferem muitas vezes se comunicar via eletrônica com parceiros, familiares e amigos para não precisarem ter que enfrentar o olhar do outro e assuntos conflitantes e indesejáveis. É muito mais confortável acabar um assunto desinteressante através de um simples toque do teclado.

Para Xavier (2013), é notório que a Internet vem se adaptando às necessidades humanas. Através das redes sociais as pessoas estão buscando interação e afetividade, mesmo que não seja com o contato real com o outro. Mas a tendência é que não existam limites definidos entre a vida virtual e a vida real, e que o ser humano dependa cada vez mais da comunicação virtual. Os dispositivos tecnológicos são elementos complementares do nosso eu, das relações que vivenciamos, do trabalho que exercemos e dos momentos de lazer.

Nicolaci-da-Costa (2005) defende que é preciso desmistificar a ruptura entre relacionamento virtual e real, como se ambos fossem situações díspares e isoladas, quando na verdade, os relacionamentos virtuais seriam um complemento para os modelos de relacionamento considerados tradicionais. Uma das comprovações dessa interligação seria a identificação de milhares de relacionamentos amorosos surgidos entre desconhecidos no âmbito da internet que se deslocaram para o mundo real e que deram certos.

Apesar das diferenças entre as interações virtuais e o contato real, ambas possuem significado e influenciam tanto na subjetividade do sujeito da interação quanto nas demais subjetividades da esfera social envolvida (VIEIRA; COHN, 2008). Sabe-se que a Internet vem sendo





considerada como um problema que tem dificultado a intimidade e a parceria dos casais, com suas inúmeras vantagens tecnológicas. Sites de relacionamento, redes sociais e troca de mensagens tem levado à infidelidade e ao rompimento das relações estáveis (SILVA NETO, 2009).

### ***O uso das redes sociais***

A entrada da internet a pouco mais de uma década revolucionou a comunicação, contribuindo para a denominação do momento que estamos vivendo como a Era da Informação. A cada momento surgem novos usos da Internet atraindo mais seus usuários que utilizam celulares, *tablets* ou semelhantes para se conectarem às notícias, novidades provenientes do mundo ou de seus relacionamentos próximos. Nesse uso, incluem-se as redes sociais que, cada vez mais, são utilizadas por pessoas de todo o mundo, de todas as idades e de todas as culturas.

Ao longo do tempo, os pesquisadores buscam entender os efeitos positivos e negativos da Internet. Kim e Haridakis (2009) referem a existência de vários estudos, sugerindo que o uso da Internet pode melhorar o acesso a diversas informações, alargar os círculos sociais dos usuários e/ou melhorar o bem-estar psicológico. Outros estudos argumentam que pode levar pessoas à solidão, à baixa interação social com seus familiares e amigos, ou mesmo à depressão clínica. O efeito negativo que tem chamado a atenção dos estudiosos é a proporção em que os usuários podem ficar dependentes à Internet.

Pesquisadores têm utilizado diferentes termos para descrever os diversos comportamentos: uso problemático da Internet, uso patológico da Internet, dependência da Internet e adição à Internet. Isto mostra certa confusão conceitual, tornando difícil precisar a possível psicopatologia associada.

Kim e Haridakis (2009) descrevem três dimensões do uso da Internet. A primeira, a “intrusão”, é aquela em que os usuários da Internet negligenciam atividades no seu dia a dia devido ao uso não



saudável, isto é, dispendem tempo mais prolongado do que pretendiam. Sabem do uso problemático da Internet, mas não conseguem corrigir.

A segunda, denominada como “fuga da realidade” parece ser a mais intensa quanto à dependência do uso, uma vez que o indivíduo foge da realidade ao acreditar que as atividades da sua vida real estão interferindo em sua vida virtual (*on-line*). Sente raiva quando os outros dificultam o seu uso da Internet, preferindo relacionar-se virtualmente com amigos e familiares, preocupando-se com o uso da Internet, mesmo quando aqueles não estão *on-line*.

A terceira dimensão, referida como “apego”, reflete uma forte ligação emocional com a Internet. O usuário não consegue imaginar viver sem a Internet. Entretanto, mesmo chateado em não estar *on-line*, este apego não parece interromper as atividades da vida real do usuário. O que pode sentir é um sentimento de perda pelo não uso momentâneo. Apesar de este estudo apontar uma realidade percebida no uso da Internet pelos indivíduos, este uso ainda não se caracteriza como dependência ou adição (KIM; HARIDAKIS, 2009). Os autores sugerem que as três dimensões podem refletir uma “tendência” a um comportamento aditivo. A publicação recente do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-5 (2014) não inclui, nesse momento, o uso da Internet ou da mídia social como transtorno aditivo.

Os indivíduos que apresentam um comportamento social mais inibido, tímido, tendem a se sentir desconfortáveis na interação face-a-face com pessoas pouco conhecidas (MORAHAN-MARTIN, 2007). Essas pessoas podem sentir certo alívio ao se relacionar de forma virtual com os outros, servindo, as redes sociais, a este propósito.

Indivíduos solitários porque não possuem boas habilidades sociais tentam, de igual forma, superar seus problemas (MCKENNA; BARGH, 2000). Em virtude de ser mais confortável, prático, o uso pode passar a ser o meio de comunicação principal, intensificando-o cada vez mais, a ponto de dispendar horas lendo e postando notícias, pensamentos, fotos, etc.



As redes sociais ao se tornarem o principal meio de comunicação do indivíduo, levam à necessidade de manter uma conexão constante, e pode chegar ao ponto de algumas pessoas não poderem se separar do celular, um dos principais meios de acesso às redes. Pessoas tímidas, solitárias ou que estão em busca de sensação tendem a aumentar o uso da Internet e das redes sociais, vindo buscar novos estímulos ou resolver situações incômodas. A relação conjugal é a que fica mais comprometida pelo uso demorado de um dos parceiros, por causa das discussões originadas, pelo distanciamento afetivo, tensões e sentimento de abandono que o outro sente, podendo chegar a uma quebra da intimidade do casal. É de se esperar que, a partir deste ponto, as consequências possam ser muitas e graves para a continuidade da relação.

### ***Por que o Facebook?***

Outras redes sociais já foram utilizadas anteriormente. Alguns anos atrás, a rede de relacionamentos mais utilizada era o *Orkut*, tendo como maior público os brasileiros, como cita Marques (2013). Entretanto, o *Orkut* caiu em desuso e cedeu lugar ao *Facebook* por este apresentar uma maior oferta de variedades e qualidades em seus aplicativos, ou seja, por oferecer diversidade está sendo um dos canais de comunicação com maior relevância entre os internautas para fins de interação social.

Entre as características que torna o *Facebook* atrativo para seus usuários - ter informações sobre os outros de forma fácil, livre e anônima - encontra-se a de possibilitar um comportamento de monitoramento *on-line*. Checar de forma excessiva o perfil de *Facebook* dos outros tem sido referido como “vigilância eletrônica interpessoal, vigilância de *Facebook* ou ainda como perseguição de *Facebook*” (MARSHALL, 2012). As pessoas podem usar o *Facebook* para saber quais são as atividades atuais de seu (sua) ex-parceiro (a), verificar suas atualizações, mensagens, fotos, comentários, mesmo não sendo mais seu amigo no *Facebook*. Buscam, também, fazer contato pelo *Facebook* com ex-parceiros ou procuram ver fotos de seu (sua) ex-parceiro (a) em relacionamento amoroso com outra pessoa. Além da vigilância



pelo *Facebook* de ex-parceiros ser comum, as pessoas que exercem esta vigilância consideram-na inofensiva (MARSHALL, 2012).

Entretanto, outra pesquisa sugere que o *Facebook* pode facilitar comportamentos associados a intrusões relacionais obsessivas na busca de um relacionamento íntimo indesejado, particularmente com um ex-parceiro romântico (SPITZBERG; CUPACH, 2003). Embora a vigilância do *Facebook* caia na extremidade suave do espectro de intrusão relacional (CHAULK; JONES, 2011), a pesquisa constatou que um monitoramento das fotos do *Facebook* de ex-parceiros e outras formas de provocação encoberta (como escrever uma atualização de status para fazer ciúme a um ex-parceiro) está associada a uma maior probabilidade de engajar-se em intrusão relacional obsessiva real (*off-line*), por exemplo, aparecendo em sala de aula ou local de trabalho do ex-parceiro (LYNDON; BONDS-RAACKE; CRATTY, 2011).

Os dados estatísticos da empresa *Facebook*, divulgam existir: 802 milhões de usuários ativos por dia, em média, em março 2014; 609 milhões de usuários ativos móveis, em média. Em março 2014: 1.280 milhões de usuários mensais ativos em 31 de março de 2014; 1,01 bilhão de usuários ativos mensais móveis em 31 de março de 2014. Cerca de 81,2% dos usuários ativos diários estão fora dos EUA e Canadá (*site Facebook Newsroom*).

Sabe-se que sites de redes sociais como o *Facebook* mudaram a essência do sentido do público e privado uma vez que grande quantidade de informação está disponível para as pessoas, sobre seus parceiros, relações e interações, muito mais do que teriam com outros métodos *on-line* ou *off-line* de comunicação. Essa falta da privacidade, no sentido tradicional, pode expor os indivíduos à obtenção de grande quantidade de informações a respeito de seus parceiros. Os autores assumem que a constante disponibilidade de informações sobre o parceiro nas redes sociais contribui para o ciúme (MUISE et al., 2009).

Marshall (2012) conclui em seu estudo, haver a necessidade de mais pesquisas sobre o comportamento das pessoas no *Facebook*,



e complementa que manter controle sobre um ex-parceiro através do *Facebook* está associado com a pior forma de recuperação emocional e crescimento pessoal após um rompimento. Evitar a exposição tanto *on-line* como *off-line* poderá ser a melhor forma para curar um amor acabado.

### ***O ciúme e as redes sociais***

Como já citado, no contexto do ciberespaço, tudo se torna instantâneo, pois é um universo em que há infinitas possibilidades e que essas podem terminar rapidamente, se assim for decidido, com apenas um “clac”. Hoje as relações duram até serem vantajosas, até algo novo e mais interessante acontecer. Por isso, temos a percepção de que as coisas estão instáveis e que os relacionamentos se tornaram mais frágeis (FREIRE et al., 2010). Os laços humanos são marcados pela vulnerabilidade e pela efemeridade, e os relacionamentos longos são cada vez mais difíceis de serem vistos.

As pessoas interagem com as pessoas que conhecem e que não conhecem, estabelecendo ou fortalecendo os vínculos através de ciberespaços. Isso ocorre porque há a possibilidade de se expor com mais facilidade, mesmo com pessoas que já se conhece. A ausência do corpo, então, ajuda o sujeito a se expor mais (VIEIRA; COHN, 2008). Além disso, vivenciamos um processo de ruptura radical com laços tradicionais, onde há um desejo de romper com a “família perfeita” que era imposta (FREIRE et al., 2010).

O somatório disso tudo contribui ao surgimento da emoção ciúme relacionado às redes sociais, assim como, a possíveis traições. A consciência de que pode ser abandonado a qualquer momento, assim como se pode abandonar alguém, e a consciência de que os relacionamentos virtuais podem ser tão íntimos quanto os presenciais também gera ciúme (VIEIRA; COHN, 2008).

Freire et al. (2010) mencionam que é possível haver a criação de vínculos de afeto através do ciberespaço, em redes sociais que



facilitam a comunicação entre os indivíduos. O fácil acesso a outras pessoas dá margem ao ciúme. A Internet não é a causa para a fragilidade dos vínculos, mas pode potencializar sentimentos, aflições e angústias. Pode-se dizer que a rede materializa os medos de outrem.

Então, podemos entender que a Internet impulsiona sim o ciúme, e piora quando um indivíduo tem baixa autoestima ou possui tendências ao ciúme e encontra maneiras de controle sobre o outro através do ciberespaço, o que reforça o sentimento de insegurança (FREIRE et al., 2010). Também pode haver fantasias de traição, sendo fomentadas pelo histórico de navegação da Internet ou pelo arquivamento das conversas.

Segundo Vieira e Cohn (2008), os relacionamentos virtuais são mais fáceis de serem vivenciados porque a frustração da negação de uma aproximação física não recai sobre o sujeito, e sim sobre o meio de comunicação. Também não existem problemas de aproximação física, o relacionamento em geral é menos conflituoso porque não é presencial. Para os autores, pode-se concluir que a ausência do corpo auxilia as relações porque pode aproximar pessoas, assim como as prejudica, porque também pode afastá-las.

A infidelidade conjugal é hoje um dos fatores que mais leva os casais a finalizar a relação. Sabe-se que a falta de comunicação pode ser potencializada pelas “vidas virtuais”. A descoberta da traição virtual, conforme Whitty (2003), pode gerar muito sofrimento e desgaste emocional para as pessoas e seus familiares, podendo abalar a reputação do parceiro que traiu.

A ferramenta virtual *Facebook*, por sua própria natureza, oferece fácil acesso à informação de amigos e parceiros podendo desempenhar um importante papel na comunicação e manutenção de relacionamentos e amizades de longa distância (LEE; BOYER, 2007). Estudos empíricos e informações do senso comum demonstram que o *Facebook* pode ser responsável pelo aumento de ciúme e de desconfiança nas relações românticas. A exposição a informações e interações sociais com amigos

de um parceiro romântico pode resultar em um ambiente que propicia o ciúme.

Há controvérsia a respeito da questão se um envolvimento virtual pode ser ou não considerado uma traição, porém é certo que quando ocorre a pessoa sofre e sente que o parceiro foi desleal (FREIRE et al., 2010). Para Guimarães (2002) são vários os motivos que levam à infidelidade virtual. Ela pode ser motivada pelo desejo de conhecer novas pessoas, para preencher carências afetivas, para esquecer a relação pouco satisfatória que mantém com seu parceiro real, ou até para tentar melhorar a relação com esse. Para este autor, quando há traição através das redes sociais, a infidelidade é emocional, pois a princípio não há contato físico. Nesse caso, o contato afetivo envolve confiança e intimidade. Mas independente da qualidade da traição, sentimentos como o ciúmes sempre se manifestaram pela insegurança e/ou pelo medo do abandono.

Em uma sociedade que se apoia na lógica da descartabilidade, e então se torna uma sociedade onde tudo pode ser consumido, baseado na escolha diante de variadas opções, o medo e a solidão são sentimentos oriundos desse “mundo líquido moderno”, provocando um desejo de ter alguém. O homem líquido busca emoções e não estabilidade (FREIRE et al., 2010). E mesmo em um contexto de descompromisso o ser humano ainda quer se relacionar. Então, podemos denominar a sociedade como uma sociedade de contradições porque existe o medo de se envolver e ao mesmo tempo, há a expectativa de algo novo.

Outra problemática é a “*Webneurose*”, que pode ser definida como a necessidade que a pessoa tem em ficar checando redes sociais, e que pode gerar conflito e ciúme entre o casal, pois dependendo de como está o relacionamento ou da personalidade do cônjuge, ele pode ficar receoso em relação a uma possível traição. Essa nova situação não existia nos relacionamentos anteriormente, assim como a questão da privacidade quanto ao mundo virtual e à reclamação de invasão a essa privacidade de seus companheiros em busca da vida virtual do seu parceiro (FREIRE et al., 2010).



### **Considerações finais**

A Internet possibilita novas formas de as pessoas interagirem e é configurada como um novo canal comunicacional. Ela faz parte da vida cotidiana de todos atualmente, independente de idade ou classe social, e na sua gama de utilidades são as redes sociais que facilitam a comunicação entre pessoas que estão perto ou que estão longe, podendo ser utilizadas com diversas motivações. Entretanto, oriundo da utilização do ciberespaço é possível perceber novos problemas entre os casais. Um exemplo disso é o ciúme que provém de novas fontes porque há a sensação de impossibilidade de ter o outro por completo, uma vez que o divide com as redes sociais.

O ciúme pode preceder e/ou proceder o uso das redes sociais, mas de fato sabe-se que ambos andam juntos. Caso preceda o uso da rede social, ou seja, se a pessoa já tem tendência a ser ciumenta ou se sente insegura no relacionamento, possivelmente isso será intensificado com o uso de redes sociais. No entanto, uma pessoa que não sente ciúme do parceiro pode ficar insegura diante das inúmeras possibilidades de informações que existem na rede e que podem vir a interessar o parceiro.

O ciúme relacionado a redes sociais se agrava se a pessoa possui baixa autoestima ou algum diagnóstico psiquiátrico. Da mesma forma, prejudica quando existe algum indicativo de que a relação não está bem, e então a Internet que está sempre disponível e próxima pode se tornar fonte de suspeita de possíveis infidelidades, ou de infidelidades de fato. Existem muitos benefícios e malefícios no uso da Internet. Acredita-se que o maior benefício esteja na possibilidade de comunicação em tempo real, independente de onde estejam. E talvez, o seu maior malefício seja o fato de propiciar um isolamento e afastamento das relações. Ou seja, ela pode afastar ainda mais os casais que já estão com problemas de comunicação, ou pode vir a ser um fator que contribui no afastamento das pessoas quando daqueles cônjuges que passam a maior parte do seu tempo livre no mundo tecnológico.





É importante a pessoa conseguir ter a percepção de quanto tempo está conectado e identificar com que finalidade está se conectando, deixando perceptível para seu parceiro. Assim, como em qualquer problema de comunicação é necessário que haja comunicação clara sobre o uso da Internet entre o casal. As redes sociais, se bem utilizadas, podem ser um ótimo espaço para mascarar as frustrações do cotidiano, bem como, promover mudanças na rotina do dia a dia dos casais. Elas podem ser utilizadas como ferramentas para propiciar a união e até mesmo para apimentar a relação. No entanto, o uso inadequado da Internet também pode delatar as falhas do relacionamento conjugal e assim, então, auxiliar no recrudescimento de sentimentos de infidelidade. Os casais através do uso da rede social podem comprovar o desamparo, ou se existir, a traição.

### **Referências**

American Psychiatric Association – APA. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAÚJO, M. F. Amor, casamento e sexualidade: Novas e velhas configurações. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 22, n. 2, 2002. Retirado em 01/06/2014, do SciELO (Scientific Electronic Library On-line): [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200009&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200009&script=sci_arttext&tlng=es)

ATTRIDGE, M. Jealousy and Relationship Closeness Exploring the Good (Reactive) and Bad (Suspicious) Sides of Romantic Jealousy. **SAGE Open**, v. 3, n. 1, 2013.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

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

BARELDS, D. P. H.; BARELDS-DIJKSTRA, P. Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of



relationship quality. **Clinical Psychology and Psychotherapy**, v. 14, p. 176-188, 2007.

BERSCHIED, E.; SNAYDER, M.; OMOTO, A. Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. In: Hendrick, C. (Ed.), **Close relationships** (p. 63-91). Newbury Park, CA: SAGE, 1989.

BOYD, D.; ELISSON, N. Social network sites: Definition, history and scholarship. **Journal of Computer-Mediated Communication**. 2007. Disponível em: <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>. Acessado em 07/06/ 2014.

BUUNK, B. P. Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. **Personality and Individual Differences**, v. 23, n. 6, p. 997-1006, 1997.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. São Paulo: Paz e Terra, 2010.

CHAULK, K.; JONES, T. On-line obsessive relational intrusion: Further concerns about Facebook. **Journal of Family Violence**, v. 26, p. 245-254, 2011.

COSTA, J. F. 1998. Sem fraude, nem favor: Estudos sobre o amor romântico. In: Guedes, D.; Assunção, L. (2006). *Relações amorosas na contemporaneidade e indícios do colapso do amor romântico (solidão cibernética)*. **Revista Mal Estar e Subjetividade**, v. 6, n. 2). Retirado em 23/05/2014, do PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia): [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482006000200007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482006000200007&script=sci_arttext&tlng=pt)

FACEBOOK NEWSROOM. **Facebook Press**. Retirado em 02/06/2014: <http://newsroom.fb.com>.

FREIRE, B.; MACHADO, D.; QUEIROZ, F.; BEZERRA, L.; FREIRE, R. S.; VASCONCELOS, A. J. de; CRUZ, K. **Paixão, ciúme e traição:**



A “**liquidez**” das relações humanas no ciberespaço. Belém: Universidade Federal do Pará, 2010. Disponível em: <<http://bocc.ufp.pt/pag/aavv-paixao-ciume-e-traicao.pdf>>. Acessado em 07/06/2014.

GARBIN, E. M. Culturas juvenis, identidades e internet: Questões atuais. **Revista Brasileira de Educação**, n. 23, maio/ jun/ jul/ ago, 2003, p.119-135.

GIDDENS, A. A transformação da intimidade, sexualidade, amor e erotismo na sociedades modernas. In: ARAÚJO, M. de F. Amor, casamento e sexualidade: Novas e velhas configurações. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 22, n. 2, 1993. Retirado em 01/06/2014, do Scielo (Scientific Eletronic Library On-line): [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200009&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932002000200009&script=sci_arttext&tlng=es)

GUEDES, D. G.; ASSUNÇÃO, L. Relações amorosas na contemporaneidade e indícios do colapso do amor romântico (solidão cibernética). **Revista Mal Estar e Subjetividade**, v. 6, n. 2, 2006. Retirado em 23/05/2014, do PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia): [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482006000200007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1518-61482006000200007&script=sci_arttext&tlng=pt)

GUIMARÃES, M. S. **Adulterio virtual, infidelidade virtual**. 2002. Retirado em 29/05/2014: [http://www.gontijo-familia.adv.br/2008/artigos\\_pdf/marilene/AdultVirtual.pdf](http://www.gontijo-familia.adv.br/2008/artigos_pdf/marilene/AdultVirtual.pdf)

HANSEN, G. L. Perceived threats and marital jealousy. **Social Psychology Quarterly**, v. 48, p. 363-366, 1983.

IBGE. [ftp://ftp.ibge.gov.br/Acesso\\_a\\_internet\\_e\\_posse\\_celular/2011/PNAD\\_Inter\\_2011.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Acesso_a_internet_e_posse_celular/2011/PNAD_Inter_2011.pdf). Acessado em 01/06/2014.

JUSTO, J. S. (2005). O “ficar” na adolescência e paradigmas de relacionamento amoroso da contemporaneidade. **Revista do Departamento de Psicologia da UFF**, v. 17, n. 1, p. 61-77. Retirado



em 24/05/2014, do SciELO Electronic Library On-line) <http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v17n1/v17n1a05.pdf>.

KIM, J., HARIDAKIS, P. M. The Role of Internet User Characteristics and Motives in Explaining Three Dimensions of Internet Addiction. **Journal of Computador-Mediated Communication**, v. 14, p. 998-1015, 2009. Retirado de [www.on-linelibrary.wiley.com](http://www.on-linelibrary.wiley.com) em 08/05/2014.

LEE, S.-Y.; BOYER, L. A place of their own: An exploratory study of college students' uses of Facebook. **Paper presented at the 57th International Communication Association Annual Meeting**, San Francisco, CA, 2007.

LYNDON, A.; BONDS-RAACKE, J.; CRATTY, A. D. College students' Facebook stalking of ex-partners. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 14, p. 711-716, 2011.

MARQUES, C. B. **Estou *on-line!* O imperativo da conexão reconfigurando sensibilidades nas relações de afeto entre sujeitos jovens contemporâneos.** Tese de doutorado apresentada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação. <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/77239/000895306.pdf?sequence=1>. Acessado em 07/06/ 2014.

MARSHALL, T. C. Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 15, n. 10, p. 521-526, 2012.

McKENNA, K. Y. A.; BARGH, J. A. Plan 9 from cyberspace: The implication of the Internet for personality and social psychology. **Personality and Social Psychology Review**, v. 4, p. 57-75. 2000.

MORAES, C. **O Amor e o Facebook.** Oficina do Livro, Portugal: 2011. Retirado em 27/05/2014. <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR>



&lr=&id=h69EKlyxEesC&oi=fnd&pg=PT3&dq=o+amor+e+o+fac  
ebook-como+a+maior+rede+social+do+mundo+pode+influenciar+s

MORAHAN-MARTIN, J. Internet use and abuse and psychological problems. In JOINSON, A.; MCKENNA, K.; POSTMES, T. E ULF-DIETRICH, R. (Eds.), **The Oxford handbook of Internet psychology** (p. 331-345). Oxford: University Press, 2007.

MUISE, A., CHRISTOFIDES, E., & DESMARAIS, S. More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? **CyberPsychology & Behavior**, v. 12, p. 441-444, 2009.

NICOLACI-DA-COSTA, A. M. Sociabilidade virtual: Separando o joio do trigo. In: Roxo, L. A. **A sociabilidade na contemporaneidade: Uma reflexão sobre as práticas de sociabilidade em tempos de Facebook**. 2005. Retirado em 01/06/2014. <http://pucposcom-rj.com.br/wp-content/uploads/2012/12/7-Luciana-de-Alcantara-Roxo.pdf>

PINES, A.; ARONSON, E. Antecedents, correlates, and consequences of sexual jealousy. **Journal of Personality**, v. 51, p. 108-119, 1983.

PFEIFFER, S. M., & WONG, P. T. P. Multidimensional jealousy. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 6, p. 181-196, 1989.

RICH, J. (1991). A two-factor model of jealous responses. **Psychological Reports**, v. 68, p. 999-1007.

SILVA NETO, J. A. (2009). Relações Amorosas e Internet. São Leopoldo. Sinodal . In: Leal, E. N. **Infidelidade na Internet**. Retirado em 30/05/2014 do Lume-Repositório Digital da UFRGS: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/70905>

SPITZBERG B. H.; Cupach, W. R. What mad pursuit? Obsessive relational intrusion and stalking related phenomena. **Aggression and Violent Behavior**, v. 8, p. 345-375. 2003.



VIEIRA, C. I. F.; COHN, C. Amor Contemporâneo e Relações na Internet: ausência do corpo nas relações. **Rev. Bras. de Sociologia da Emoção**, v. 7, n. 19, abr. 2008. Disponível em: <<http://paginas.cchla.ufpb.br/rbse/VieiraArt.pdf>>. Acesso em: 01/06/2014. VIRILIO, P. La vitesse de libération. In: Nussbaumer, G. **Cibercultura, sociabilidade e subjetivação. O Olho da História**, 1995. Retirado em 03/06/2014 <http://oolhodahistoria.org/n14/artigos/gisele>

WHITTY, M. T. Pushing the wrong buttons: Men and women attitudes toward on-line and off-line infidelity. **Cyberpsychology & Behavior**. v. 6, n. 6, 569-579, 2003. In: Leal, E. N. Infidelidade na Internet. Retirado em 30/05/2014, do Lume-Repositório Digital da UFRGS: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/70905>

XAVIER, M. R. P. **A nova configuração de relacionamentos amorosos via Facebook**. 2013. Retirado em: 04/06/2014 de [http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT26/GT26\\_PereiraXavier.pdf](http://actacientifica.servicioit.cl/biblioteca/gt/GT26/GT26_PereiraXavier.pdf)





## Capítulo 9

### Temas que os casais conversam

*“Se falares a um homem numa linguagem que ele compreenda,  
a tua mensagem entra na sua cabeça.  
Se lhe falares na sua própria linguagem, a tua mensagem  
entra-lhe diretamente no coração.” (Nelson Mandela)*

Thiago de Almeida

Rafael Diniz

#### *A comunicação*

Comunicação é um termo originado do latim “communis”, que significa comum, por esse motivo, ao nos comunicarmos estabelecemos algo comum com alguém. A comunicação como conceito é um processo de interação social através de símbolos e sistemas de mensagens que produzem como parte da atividade humana. Assim, a comunicação é um processo usado por nós seres humanos no intuito codificar e decodificar mensagens. Essas mensagens que são demarcadas por signos apresenta um significado específico dentro de cada cultura, e por meio da linguagem damos sentido às coisas que nos cercam, por exemplo, uma cadeira tem tal denominação por que em algum momento se pensaram em representar por meio de uma palavra tal objeto, com uma dada denominação específica.

No processo comunicativo existe pelo menos a presença de dois indivíduos que se influenciarão mutuamente. É necessário sempre alguém que envia a mensagem, podendo ser ela verbal ou escrita e outra





pessoa que decodifica e apresenta uma resposta e dessa maneira começa a se estabelecer o processo comunicativo. A comunicação é um dos elementos usados por nós seres humanos para representar sentimentos, pensamentos, desejos e todos os tipos de evento que o nosso mundo nos proporciona. Além de que por meio da comunicação nos diferenciamos dos demais animais. Comunicação é usada como ferramenta social, de trabalho, de ensino e quase todas as relações que se estabelecem no meio social envolve o processo comunicativo.

Acontece que podem ocorrer falhas no processo comunicativo, o que é denominado de ruído na comunicação. Os ruídos se caracterizam por uma interpretação errada de dada mensagem ou quando o indivíduo não consegue tirar informação nenhuma de algo que está sendo colocado para ele. Enquanto o emissor queria que determinado diálogo fosse estabelecido para a mensagem, o receptor acaba por não entender da maneira correta, tendo assim, um ruído comunicativo. Como resultado de ruídos podemos ter grandes mal entendidos, a criação de histórias inverídicas por parte de pessoas que não se atentam a veracidade das informações. Dentro de um contexto de relacionamento amoroso, ruídos podem vir a se tornar fonte de brigas entre o casal, desentendimentos do que o outro realmente deseja, dentre outras implicações negativas. É importante que o casal esteja a todo momento atento ao o que o parceiro tem a dizer e entender o real sentido de determinada fala.

O processo comunicativo exige dadas habilidades sociais do indivíduo como a de ser assertivo, ou seja, conseguir expressar seus sentimentos de maneira adequada, tendo uma congruência entre pensamentos, suas atitudes e sua linguagem e conseguir manifestar isso por meio de um diálogo aberto. Exige também uma capacidade de ouvir e estar atento ao o que o outro diz, para que o mesmo não se sinta sozinho ou perca o interesse na interação. Não raramente, receptor não ouve o que o outro fala: ele ouve o que quer ouvir e se apressam em responder. Parece um absurdo mas, as pessoas costumam ‘ouvir’ o que já escutaram antes e colocam enviezadamente, no momento em outro está falando, aquilo que se acostumou a ouvir. E essa situação se



## *Capítulo 9 - Temas que os casais conversam*

agrava mais ainda em uma discussão: as pessoas com pontos de vistas diferentes e que estão a discutir não ouvem o que o outro está falando. Eles se focam só no que elas estão pensando, para dizer em seguida ou interromper a fala alheia. Artur da Távola já dizia que há, em geral, são monólogos simultâneos trocados à guisa de conversa, ou são monólogos paralelos, à guisa de diálogo.

Mesmo parecendo ser uma habilidade simples, poucas pessoas realmente são boas ouvintes e estão atentas com total atenção ao que o outro quer dizer. Reza o dito ídiche que “O silêncio é a cerca em torno da sabedoria”. Entenda-se que ouvir não se resume em ficar em silêncio; é devotar seus ouvidos, seus olhos e sua mente a outra pessoa. Não é à toa que Goethe já nos alertava, desde o século XVIII, que falar é uma necessidade e escutar é uma arte.

Saiba que ser um mau ouvinte não é um problema, muitas vezes, só seu. Pense o quanto seria complicado viver em um ambiente no qual você não consegue ser efetivamente compreendido. Agora, pense em viver num local onde todos compreender o seu sistema de símbolos e de referenciais? Em outras palavras, apesar da importância da fala, ser um bom ouvinte dá uma vantagem ainda maior para os relacionamentos interpessoais. Em um estudo conduzido por Daniel R. Ame e seus colaboradores em 2012, esses autores usaram os relatos de estudantes que avaliaram antigos colegas de trabalho com medidas de influência, expressão verbal e comportamento como ouvintes. Os resultados desse estudo indicaram que boas habilidades de ouvir tiveram um efeito maior nas taxas de influência do que a fala. Os autores ainda sugerem que ouvir ajuda pessoas a obter informações e a construir confiança, e ambos estes fatores podem aumentar sua influência. A comunicação expressiva recebeu a maior parte da atenção em trabalhos de liderança, mas o comportamento receptivo também é importante. A pesquisa também descobriu que ser bom nessas duas coisas é ainda melhor que ser ótimo em apenas uma delas. Então, para quem deseja desenvolver melhores habilidades como ouvinte, aqui estão algumas maneiras de fazê-lo bem: não exclua ou interrompa o interlocutor; seja aberto a pontos de vista alternativos (em outras palavras, diferentes dos seus); incorpore detalhes



do que alguém disse anteriormente em uma conversa atual. Em suma: preste atenção no outro ao invés de ser tão reativo.

Quando voltamos a nossa atenção a esse outro alguém fazemos com que ele se sinta aceito em suas manifestações sentimentais. Se a pessoa quis dizer sobre determinado acontecimento é que alguma forma ou de outra aquilo foi importante para a vida dela, e ao perceber o parceiro se atentando ao que é importante para ela, e a afeição pode aumentar ainda mais. Cabe lembrar que as mulheres costumam demonstrar o seu afeto pela pessoa por meio do diálogo, ou seja, se ela conversa bastante com seu parceiro, é que realmente ama ou nutre um sentimento maior por aquela pessoa. Então, busque valorizar se sua parceira quer compartilhar sentimentos com você, pois isso demonstra o quanto ela se importa com você. Saiba que se você não der esse espaço a ela é bem comum que ela fique chateada, ensimesmada ou irá deixar de falar de assuntos que muitas vezes podem ser importantes para a dinâmica afetiva do casal.

Além de ouvir atentamente esse discurso é esperado sua interação no assunto por meio de demonstração de sentimentos, fazendo perguntas, pontuar vivências parecidas. Dessa forma, procure manter um bom contato visual, acenando com a cabeça sempre que possível. Não interrompa a fala do outro antes que este conclua turno de fala. Não se antecipe ou tente adivinhar o que o outro quer dizer. Preste atenção não só ao que é dito, mas também em como é dito. Tente manter a atenção, mesmo que o assunto não seja de seu interesse ou desagradável. Não se deixe distrair com ruídos, objetos ou outros detalhes e fatos paralelos do entorno. Interprete o que as mensagens não verbais querem dizer, muitas vezes, elas não só complementam a fala, mas a substituem completamente. Essas mensagens subliminares dizem muito a respeito de seu ouvinte. Não se desligue da fala do outro se não estiver de acordo e não comece a pensar no argumento que irá rebater. Evite também tornar-se hostil ou excitado quando o ponto de vista do seu interlocutor difere do seu. Faça um resumo do que foi ouvido, para verificar se entendeu corretamente a mensagem que foi passada. Mantenha o interesse mesmo que o tema abordado não seja



## *Capítulo 9 - Temas que os casais conversam*

da sua área, afinal essa é uma ótima maneira de saber sobre os assuntos que seu ouvinte se interessa. Procure se esforçar para desenvolver sua habilidade de reter informações importantes.

A comunicação quando bem estabelecida se torna uma ferramenta muito importante para qualquer processo, seja ele trabalho, relações interpessoais, tarefas escolares, e principalmente para relação amorosa. Os casais estão sempre diante de demandas comunicativas, como os corriqueiros momentos de discussão de relação, ou quando fazem para o (a) parceiro (a) elogios, somente para citar alguns poucos exemplos, o que exige um certo grau de habilidade dos mesmos. A comunicação é um dos elementos mais importantes para que um relacionamento se estabeleça e pode ser a grande chave para que o casal permaneça junto e satisfeito. Ao passo que a falta de habilidades pode encaminhar o casal para crises, brigas sérias, e para dificuldades na resolução de problemas. Diante da importância da comunicação para o relacionamento amoroso se torna de fundamental importância entender quais são os assuntos mais presentes na vida cotidiana do casal, entender essas dinâmicas e analisar como o processo comunicativo pode colaborar para o sucesso do relacionamento.

A partir de agora entraremos em determinadas temas sobre os elementos que os casais conversam e quais contribuições que a psicologia tem para o relacionamento amoroso. Em geral, os casais costumam conversar sobre 8 temas. São eles: (1) Amenidades; (2) Planejamentos; (3) Revelações do passado; (4) Conflitos; (5) Situações hipotéticas; (6) Jogos lúdicos ou mentais; e: (7) Elogios.

### ***Amenidades: o dia a dia do casal***

Amenidades são temas agradáveis e leves que constituem uma agradável e prazerosa maneira de passar o tempo. Em nosso cotidiano estamos diante de uma multiplicidade de estímulos, sejam eles visuais, pessoas conversando conosco, metas que temos que atingir no emprego, ou seja, tudo que nos afeta direta ou indiretamente. A vida corrida de muitos de nós faz com que esses estímulos se acumulem, e nem



sempre temos alguém por perto para compartilhar esses momentos, e por sermos seres gregários, costumeiramente nos sentimos bem ao compartilhar experiências com outras pessoas e sobre tais estimulações.

É comum que ao se verem os casais procurem falar sobre os fatos do dia-a-dia das mais diversas temáticas. Seja sobre uma nova oportunidade de emprego, de um fato engraçado que aconteceu durante o dia, de uma pessoa nova que conheceu. Queremos compartilhar as nossas vivências com as pessoas que consideramos importantes para nós, e que no caso durante esse texto falaremos da relação de casal. E para falarmos sobre amenidades podemos recorrer a todos os tipos de assunto: Trabalho, por exemplo é um dos assuntos mais recorrentes no cotidiano do casal. Procure perguntar o que o (a) parceiro (a) faz em seu trabalho, sobre futuras perspectivas de trabalho ou de carreira, ou como foi o dia de trabalho dela. Certifique-se de ouvir atentamente a resposta e comente positivamente sobre ela. Quando ela terminar de falar sobre o trabalho, diga sobre o seu. Outro tema comum com que os casais se entretêm é referente a atualidades. Seja ela política, cinema, religião, movimentos sociais são assuntos que de uma maneira ou de outra estão no cotidiano de todos nós.

No que tange a relação tais assuntos no geral colaboram para inteirar o casal no mundo em que vive. Ao saber dada informação desse tipo que afeta por exemplo a profissão do parceiro é importante que a informação seja repassada, o que mostrará uma preocupação com essa outra pessoa e o cuidado de falar para ela. Os assuntos da atualidade podem favorecer discussões de opiniões o que ajuda um a conhecer melhor o outro em todos os aspectos. É importante minimizar discussões exacerbadas no que se refere a esses temas e conseguir distinguir bem quais os temas realmente são relevantes para o casal abordar.

Ao termos esse contato com a fala da rotina do parceiro, a pessoa tem acesso às emoções e às vivências que foram trazidas e vivenciadas naquele dia. É um momento onde se compartilha um pouco mais sobre o mundo interno do indivíduo como relato sobre seus gostos, suas escolhas, suas motivações e durante esses relatos, o parceiro passa a



entender como a outra pessoa reage as situações cotidianas. É claro que nem sempre tudo será um mar de rosas e é comum ter coisas que possamos não achar interesse ou não concordar com o que está sendo dito, mas o importante nesse primeiro momento é ouvir o que o parceiro tem a dizer prestando muita atenção em suas palavras, e ser um bom ouvinte.

Parece até banal as chamadas amenidades, mas se pensarmos bem, é uma maneira do casal está cada vez mais próximo um do outro. É momento de valorizar o que o outro tem a dizer, compartilhar emoções o que fortalecerá ainda mais o laço do casal, ajudar o outro na construção de soluções pois é isso talvez que seu parceiro estava precisando naquele momento.

### ***Planejamentos: metas para fazer no futuro***

É comum que ao estar juntos os casais tenham planos e ter planos dá uma noção de afetividade e de uma vontade de permanecer juntos. Planos desde o mais simples tipo “o que vamos fazer para a janta amanhã?” ou até situações maiores como um planejamento de um casamento. Ter planos em comum é uma grande mostra da cumplicidade e da vontade de permanecer juntos do casal. Se o casal não possui planos juntos, a relação pode estar fadada ao fracasso.

Ao fazer planos é extremamente normal que em algum momento os projetos futuros de um parceiro entrem em rota de colisão com os do outro. Os desejos podem não ser os mesmos. E, se o casal não souber administrar por meio do diálogo aberto, esse ruído pode fazer com que o investimento na relação diminua, o que pode aos poucos, pode minar o sentimento que um tem pelo outro.

É importante que o casal desde muito cedo, ou a partir do momento que estabeleçam uma relação que querem que seja duradoura, exponham um ao outro o que esperam para suas vidas. Motivados as vezes pela paixão, o casal pode pular essa etapa e futuramente ver suas histórias se distanciando cada vez mais.



No momento que o parceiro expõe o que seria o planejamento do seu futuro, é esperado que o outro faça o mesmo. Por meio do diálogo, o casal poderá fazer alguns acertos para que se tenha um melhor planejamento possível para ambos, onde os sonhos de cada um possam ser realizados e seus desejos respeitados. Há de se ressaltar que se o casal tiver planos distintos, não é de se pensar apenas no fim da relação, às vezes, com o passar do tempo e com uma maior estima pelo parceiro, o casal pode deixar claro o que é melhor pra si e comecem assumir o que é uma postura melhor para ambos os dois, deixando de lado o aspecto individualista que corriqueiramente adentra os relacionamentos e assumir uma personalidade quase que compartilhada entre eles, onde o melhor para o casal estará à frente do que é melhor para o indivíduo.

Ao planejar um futuro juntos é esperado que os casais entendam que o parceiro já tem uma história de vida concebida e respeitar esses referenciais é de suma importância. Em outras palavras, é importante aceitar principalmente os planos que ele possa ter construído antes mesmo que uma relação fosse estabelecida, e que alguns aspectos nunca poderão ser mudados, onde para o bem dos dois terão que saber conviver com tais escolhas.

***Revelações do passado: relacionamentos anteriores, infância, algo que eu ainda não sabia.***

Eis um tema que pode gerar muita controvérsia entre os casais. Afinal, saber ou não saber o passado de meu parceiro? O quanto que o passado dele ainda pode influenciar a relação amorosa atual? O quanto ele leva em consideração as vivências do passado em detrimento daquilo que estamos vivendo juntos agora? Muitos indivíduos, principalmente envolvidos em um relacionamento de curta duração, optam por não saber nada sobre o passado amoroso do parceiro, posto que não intenciona permanecer nessa relação e, portanto, estabelecer um relacionamento em longo prazo com essa pessoa. Para estes casos, a superficialidade das conversas caracteriza as pautas dos assuntos que tratam entre si, pois tais relacionamentos estariam visando geralmente sexo casual, grande



## *Capítulo 9 - Temas que os casais conversam*

foco da relação, e não se abre espaço para a possibilidade planos juntos e compromissos vindouros a dois. Mas, acontece que ao ter contato maior com a pessoa e com as pessoas que o cercam um relacionamento mais longo, é natural que apareça um assunto que se relacione ao passado da pessoa, e isso pode gerar um desconforto significativo aquele que não tem conhecimento desses fatos e episódios específicos. Ao estabelecer um enlace amoroso, ou principalmente no período da paixão, tendemos a achar que essa pessoa é só nossa, e por pensarmos assim, temos uma ideia que ou sabemos tudo acerca do passado de nosso parceiro, ou o que ele não nos contou não seja relevante. Muitas vezes, selecionamos ativamente no diálogo com o outro o que queremos ouvir e qualquer assunto sobre ex-parcerias ou experiências passadas são ignoradas ou desconsideradas, seja porque geram em quem escuta essas informações um sofrimento de ficar comparando a relação atual com as passadas, ou então, porque sentirão ciúme, ou ainda, por não saber lidar com tais informações.

Quando se fala em passado é importante lembrar que nem só histórias antigas de amor podem causar grandes empecilhos a vida a dois, mas qualquer outra história de qualquer outro cunho, seja ela momentos de diversão, aquela viagem que eu sonho em ir e meu parceiro já fez, dentro outras temáticas diversas.

É importante que o casal ao se estabelecer no sentido de um namoro ou uma relação onde é esperado a fidelidade amorosa converse sobre tudo em suas vidas, por mais dolorido que seja as vezes alguns assuntos. Com o tempo a pessoa irá conseguir lidar com tais temas. Às vezes, por medo ou não querer saber sobre determinado assunto passado que pode gerar uma crise, os casais optam por não falar sobre determinados assuntos, que acabam por vir à tona em outro momento o que pode levar a um sofrimento ainda maior.

O diálogo aberto sobre todos os assuntos referentes ao passado deve ser uma realidade na vida do casal e não algo a ser evitado, para que o outro entenda as vivências do indivíduo e todos os sentimentos envolvidos, isso reduzirá possíveis mal entendidos posteriores além





de deixar o casal com um grau de intimidade ainda muito maior. Lembrando que tais assuntos devem ser conversados de maneira assertiva sem tentativa de ganhos posteriores para ambas as partes ou conflitos de interesses. Comunicar-se com assertividade é o fundamento das relações bem-sucedidas, amorosas ou em qualquer outro segmento, algo que deve ser observado no cotidiano.

### ***Conflitos: Ideias divergentes entre o casal.***

Talvez a resolução de conflitos seja a maior dificuldade dos casais, e não somente dos casais, e sim na população em geral. Por serem pessoas com subjetividades diferentes, é esperado que em algum momento o casal pare em algum ponto divergente entre os mesmos e o conflito se instale. E é diante da divergência que o casal mostrará a habilidade de ambos na resolução de conflitos.

Antes de aprofundarmos na resolução de conflitos é importante dizer que ao você ter a noção que determinado tema vai gerar atrito entre você e seu parceiro, é importante a verbalização dos mesmos. Muitos casais optam por ocultar determinados problemas na esperança que os mesmos sejam amenizados, ou até se resolvam com o tempo. Esta é uma ideia, até certo ponto mágica, pois nada se resolve sozinho. Tal expectativa não costuma de concretizar e os problemas assumem um peso cada vez maior para o casal.

Uma das habilidades que podem ser aprendidas é a solicitação de mudança de comportamento, o que é muito pertinente nas resoluções de conflito. Nessa técnica o indivíduo inicialmente apresenta o comportamento que ele quer que seja mudado, depois exprime o porquê e as implicações negativas que esse comportamento traz para a relação, após isso, a pessoa expõe o comportamento esperado o indivíduo e termina elencando as consequências reforçadoras que estarão presentes se dado comportamento se concretizar. É uma técnica relativamente simples, mas se colocada em prática atingem grandes resultados. Lembrando que tal técnica pode ser aplicada em todos os âmbitos da vida, não só no relacionamento amoroso.



## *Capítulo 9 - Temas que os casais conversam*

Outro elemento importante que se aplica a resolução de conflitos é se atentar aos juízos avaliativos, ou seja, quando expressamos ideias do cunho que irão colocar algo como certo ou errado, tenho apenas nosso ponto de vista como referência. É comum no decorrer de uma discussão a pessoa começar a usar de xingamentos, palavras que de alguma forma depreciem o outro, e é constatado que tal atitude faz com que o conflito se inflame ao invés de resolver. Então, para a resolução de conflitos é fundamental que não ocorra esses juízos e qualquer avaliação seja voltada ao comportamento que se pretende mudar a não para a pessoa em si.

Além dessas habilidades é importante saber ouvir e não ficar interrompendo o tempo todo o parceiro, e tentar ao máximo não perder o foco do problema a ser resolvido, ou seja, ao começar uma discussão saber muito bem o que tem que ser resolvido até o final dela, e não fugir do assunto voltando a temas que foram afitivos em outro momento que não esse.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é a diferença entre a queixa e crítica, a diferença entre esses dois elementos é muito tênue mas fazem total diferença dentro de um relacionamento amoroso. John Gottman é um dos estudiosos sobre fatores que contribuem para o divórcio nos casais que mais salienta a diferença entre crítica e queixa. Todos os casais terão alguma queixa/observação a fazer um do outro. Dessa forma, queixar-se em algum momento não só é esperado mas é um aspecto presente na maior parte das interações humanas, a diferença está na forma como é feita e quando a queixa se torna crítica (no sentido não construtivo). Vejamos a diferença: uma queixa foca-se num comportamento específico, numa situação, enquanto que a crítica ataca o carácter da pessoa: “Devias me ter dito que você se atrasaria que eu teria aproveitado para fazer outra coisa enquanto esperava”; versus: “Você sempre chega atrasado. Você é um irresponsável, por isso, nunca posso confiar em você”.

Dentro de uma relação principalmente nos momentos de desentendimento é comum o aparecimento das críticas. As queixas quase sempre colocam o outro numa situação de vulnerabilidade a



medida que sempre vem acompanhada de um juízo de valor, a queixa destrói a autoestima do parceiro e de qualquer outra pessoa que seja alvo da mesma. Quando nos queixamos de algo quase sempre usamos de nossos princípios para analisar determinado acontecimento, e não somos empáticos de olhar o que uma outra pessoa pensaria sobre o mesmo fenômeno para ter uma conclusão mais abrangente (Carrere & Gottman, 1999).

Por sua vez, as críticas construtivas podem colaborar de maneira acentuada para uma melhora do relacionamento amoroso. Por meio das críticas temos um momento para expor nossas intenções, sentimentos e falar sobre temas que poderiam ser melhorados dentro da relação amorosa. A crítica construtiva é aliada do casal no sentido de propor mudanças que encaminhem a relação para vivências satisfatórias para ambos. É uma habilidade a ser aprendida pelos dois e colocada em prática. Lembrando que nas críticas, o juízo de valor não deve estar presente, devendo focar apenas o comportamento a ser mudado.

### ***Situações hipotéticas***

Já passou horas com seu parceiro imaginando como seria a casa na praia dos sonhos de vocês? Não? Deveria pensar. Situações hipotéticas que relacionem o casal podem sim ser muito saudáveis para serem conversadas, pois costumam gerar muitas emoções positivas dependendo do assunto tratado. Por meio de tais situações, o casal pode se imaginar e se entreter em realizações de sonhos a dois e projetarem seu futuro por meio do diálogo, dentro de infinitas possibilidades.

Por meio das situações hipotéticas fantasias sexuais podem ser expostas, o que pode apimentar a vida do casal e aos poucos quebrar uma rotina que pode se estabelecer com o passar dos anos. É importante que o casal se sinta livre um com o outro para expor suas ideias sem nenhum tipo de retaliação por parte do outro. Só é pedido cautela para imaginar situações que você sabe que o outro parceiro não gosta, ou fazer uso de tais temas para jogar a autoestima do parceiro para baixo.



### ***Jogos lúdicos ou mentais***

Jogos lúdicos ou mentais é um outro tema que se refere ao diálogo dos casais. Por meio desses jogos os pares têm liberdade para expressarem desejos que em muitos momentos não se tem a liberdade. Tais jogos podem ser sexuais ou com outras referências. O casal expõe abertamente assuntos que fervilham em suas mentes, brinca com o parceiro, faz novas explorações que até então não tenha sido feita. É esperado que o casal use esse espaço para expor seus reais desejos, que coloque ao parceiro elementos que possam divertir ou aproximar o casal.

Os jogos eróticos têm sido adotados por muitos casais para apimentarem a relação e não deixar o relacionamento não cair na monotonia.

Muitos homens e mulheres possuem o hábito de fazer jogos e testes da internet, testes esses que podem ser sobre relacionamentos. O casal ter que ter consciência que esses testes não apresentam nenhuma validade científica, e os resultados apresentados não podem ser levados em consideração para análise de uma relação real. Quando o casal tiver um interesse real em fazer uma avaliação do casal ou precise de algum tipo de ajuda para resolver algum problema a dois é esperando que procure um profissional em psicologia, pois ele é o profissional capacitado para tais afazeres.

### ***Elogios***

O elogio talvez seja uma das interações verbais mais gratificante de se receber e nos relacionamentos amorosos ele é elemento fundamental. Ao elogiar o parceiro você eleva a autoestima dele e o encoraja a ser uma pessoa cada vez melhor dentro de uma relação. Infelizmente é comum os casais usarem das críticas quando o parceiro tem comportamentos que o outro considere inadequados e pouco se elogiar quando se faz algo certo, o que deveria ser operado de maneira contrária. O elogio deve ser valorizado dentro de uma relação romântica, e por mais que



tenhamos uma percepção de que o tempo que passamos juntos, deixe a relação mais morna ou monótona, o elogio surge para quebrar um pouco desse ciclo vicioso.

Para a mulher, por exemplo, a relação sexual está ligada com o quanto ela foi cortejada e suprida em suas necessidades pelo homem naquele dia. Dificilmente ao fim de um dia onde o homem não deu atenção para sua mulher, e não usou de elogios, terão uma boa noite de sexo. O sexo com a mulher começa desde o primeiro momento que se veem no dia, o homem tem que se mostrar atento e disponível para a mesma durante o período que ficarem juntos, e nesse período elogios e palavras que fortaleçam a autoestima da mulher contribuem significativamente.

Muitos alegam não elogiar o parceiro por dizer que não existe retribuição o que pode encaminhar a relação para brigas ou situações desagradáveis a dois. É importante que o elogio se torne um hábito e que seja executado sem querer nada em troca, apenas para levantar a autoestima de quem se tem ao lado, isso com certeza deixará o seu relacionamento ainda mais saudável e o clima de afetividade entre os dois sempre será mantido.

### ***Considerações finais***

No decorrer de todo o texto pudemos notar como a comunicação é elemento para o funcionamento a dois, o casal que consegue se comunicar bem consegue minimizar os problemas, demonstrar afeição um pelo outro, faz com que o outro se sinta compreendido e amado.

Talvez seja essa umas das habilidades mais simples mas ao mesmo tempo a mais difícil de ser encontrada, bons ouvintes estão cada vez mais escassos, e não é raro encontrarmos monólogos onde somente uma pessoa conversa enquanto a outra finge escutar ou dar atenção. O bom ouvinte é aquela pessoa que deixa o outro falar o que for necessário, não faz interrupções e suas colaborações são no sentido que o outro prossiga ou de validar o discurso do outro.



## *Capítulo 9 - Temas que os casais conversam*

No amor é preciso ser um bom ouvinte para conseguir detectar o máximo de informações sobre o parceiro e como ele se sente na relação. Ao ser um bom ouvinte você valida o relato de seu parceiro, que tenderá a ficar cada vez mais à vontade a falar sobre o maior número de temas possíveis. Além de que você terá informações preciosas que serão valiosas para ambos.

É importante ter essa capacidade principalmente nos momentos de crise e de discussão para que o confronto não se torne ainda melhor. E tenha o hábito de tirar parte do seu dia apenas para conversar e ouvir tudo o que seu parceiro tem a dizer, a relação de vocês com isso será ainda mais satisfatória.

É de fundamental importância entender elementos que podem contribuir para o processo comunicativo e aplicar isso aos casais. Ainda são necessários mais estudos que relacionem o tema em âmbito nacional para fundamentar a atuação de terapeutas que atuam com tais temáticas.

O processo comunicativo é inerente a todos os seres humanos e devemos estar atentos para atuar de maneira adequada com o mesmo. E ver os nossos relacionamentos ganharem em vivências positivas por meio da comunicação e o diálogo aberto entre os parceiros.

### ***Referências***

AMES, D. R.; BROCKNER, J; BENJAMIN, L. Listening and interpersonal influence. **Journal of Research in Personality**, v. 46, n. 3, p. 345-349, 2012.

CARRERE, S. & GOTTMAN, J. (1999). Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion, **Family Process**, 38 (3), 293-301.





## Capítulo 10

# GAMOFOBIA: o medo patológico de relacionamentos duradouros

*“O casamento é a pior ou a melhor coisa do mundo;  
pura questão de temperamento.”  
(Machado de Assis)*

Thiago de Almeida

Rafael Diniz de Lima

### ***Gamofobia? O que é?***

Um das mais naturais situações para vida dos seres humanos, é o enlace amoroso. Nos conhecemos, interagimos, podemos nos apaixonar, algumas vezes amamos com a possibilidade de mantermos relacionamentos duradouros. Vivemos em constante exposição a estímulos como livros e filmes que se referem a tal temática, e muitos de nós vivemos no sentido de encontrar a chama alma gêmea. Essa pessoa numa visão romântica, seria aquela pessoa que nos faria amorosamente satisfeitos e contribuiria para nossa felicidade.

Para muitos, os relacionamentos amorosos são uma das principais das nossas fontes de carinho, de atenção para com o outro, para amar e para se sentir amado. Alguns autores ainda colocam o relacionamento amoroso também pode ser visto como um pano de fundo para um crescimento pessoal. Mas nem tudo são flores nesse processo, sendo o relacionamento também uma situação propícia para desilusões, brigas desentendimentos, e demais intercorrências negativas quando não for





considerado como satisfatório por pelo menos uma das pessoas que compõe essa sofisticada interação.

Você deve conhecer alguém que tem ideias ruins acerca de relacionamentos duradouros e que vivem criticando-os em suas falas. Outras pessoas já nem falam em casamento, e procrastinam seu namoro ou noivado por anos a fio. Mas, você já conheceu alguém que tem verdadeiro pavor de se casar? Acha que essa situação é enredo somente de filmes e novelas. Pois é, essa situação, infelizmente, é real para o desgosto de algumas pessoas e de seus parceiros. Chamamos essa dificuldade de gamofobia.

### ***O casamento contemporâneo e a questão da gamofobia***

Dentre os vários fenômenos que se referem aos enlaces amorosos, nosso foco a partir de agora será o casamento. Em nossa cultura, o casamento ainda é um fenômeno constante com o qual muitos de nós nos deparamos e podemos gastar um considerável tempo, por exemplo, procurando uma pessoa para podermos chamá-la de nosso (a) marido/esposa. Tanto que, podemos perceber seja ao nos casarmos, ou até mesmo ao observar outras pessoas com a qual temos contato começando preparando-se para o seu casamento, que esse momento é valorizado diferentemente de outros.

É importante ressaltarmos que o casamento sofreu várias transformações no decorrer de toda história, onde a cultura ao qual o fenômeno era inserido, afeta diretamente ao modo e a função que o mesmo se constitui.

Para Ferreira (1995), a palavra casamento é definida como o ato solene de união entre duas pessoas, capazes e habilitadas, com legitimação religiosa e/ou civil. Portanto, casar se mostra um direito de todo e qualquer cidadão. Mas como todos nós sabemos, o casamento não se resume apenas a alguma definição prosaica.

É natural durante os primeiros anos de união a casal entrar numa fase de adaptação ao cônjuge, onde aspectos de personalidades



## *Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

que até então não eram percebidos, começam a ser considerados. Essa transição também pode gerar estresse e o aumento da ansiedade para as pessoas acometidas por essa dificuldade. E cabe salientar que perante tais vivências, todo o repertório comportamental e emocional do casal para lidar com a nova dinâmica, serão requisitados.

Apesar das juras de amor eterno, outro fenômeno que vemos constantemente, é o divórcio, que marca justamente oficialmente o fim do enlace matrimonial. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010, o número de divórcios atingiram a marca de 1,8 divórcios por mil habitantes. O número de divórcios é o maior desde 1984 e a idade média para que a separação aconteça é de 43 anos de idade para os homens, e de 39 anos para as mulheres. Isso nos coloca diante da necessidade da realização de estudos científicos, tanto para entender as causas desse grande de indivíduos deixando o casamento, como também o estudo de como essas pessoas divorciadas, sofrerão com as implicações da separação, e como levarão a vida dali por diante.

Diante de toda essa realidade, um fenômeno ainda pouco estudado pela psicologia, começa a aparecer nos consultórios, fenômeno denominado gamofobia. A gamofobia afetará negativamente o estabelecimento de uma nova relação. Daí, a necessidade de profissionais que lidarão com o fenômeno ter o maior número de informações possíveis acerca do tema.

Essas pessoas, os gamofóbicos, trazem consigo um medo excessivo e persistente de entrar em um enlace matrimonial e de interagirem com situações a ele associadas. Eles veem com muita dificuldade a ideia de manter um relacionamento de longa duração, em especial o matrimônio. Não que essas pessoas não sejam sérias, desprovidas de boas intenções e que não mantenham relacionamentos duradouros e respeitoso com seu parceiro. O medo estará estritamente relacionado com o enlace matrimonial.

O gamofóbico pode sentir extrema ansiedade ao se deparar com estímulos como convites, festas, fotos, vestidos, roupas dentre



outros objetos que se relacionem com o casamento. O casamento se torna então uma situação extremante ameaçadora, sendo necessário em determinados momentos, a fuga de tal situação.

As pessoas, na maioria das vezes, têm noção de que esse medo é excessivo e irracional, mas não conseguem ter um controle sobre esses comportamentos evitativos. O sofrimento psíquico passa a andar junto com a pessoa gamofóbica e, por consequência, aos parceiros deles.

Este fenômeno ainda é pouco estudado pela Psicologia, e o presente capítulo visa dar um início para a reflexão de tal tema. Aqui o fenômeno da gamofobia será relacionado com a questão das fobias específicas, que já estão claramente descritas no Manual Diagnóstico de Transtorno Mentais.

### ***As fobias***

A gamofobia, ou seja, o medo persistente e excessivo de se engajar em regime de matrimônio, é uma temática pouco estudada cientificamente, e relativamente nova. Até o presente momento, em bases de dados onde constam estudos em psicologia, não se encontram resultados referente a tal fenômeno. Havendo apenas um documento que se refere a gamofobia, documento que não está datado. Nesse documento estão apresentadas várias tipologias de fobias e, dentre elas, aparece a gamofobia. A definição que o autor, também desconhecido traz, seria que a gamofobia é o medo de casamento, não existindo nenhuma outra explicação referente ao assunto.

A gamofobia pode se relacionar com o eixo das fobias específicas e apresentar características diagnósticas similares às mesmas.

As fobias específicas, são caracterizadas segundo o DSM V (APA, 2013) como uma ansiedade clinicamente significativa provocada pela exposição a um objeto ou situação específicos e temidos. Podemos traçar assim um paralelo para o caso da gamofobia, no qual o estímulo aversivo é o casamento e qualquer outro que se relacione diretamente ou



## *Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

indiretamente com o fenômeno. É comum que tal medo esteja atrelado a um comportamento de esquiva, ou seja, a pessoa se comporta no sentido de não entrar em contato com o estímulo. E o comportamento de fuga também pode acontecer. A fuga que é caracterizada a partir do momento que temos contato com dado estímulo, e saímos de perto dele mais rapidamente. As fobias específicas estão descritas entre os transtornos de ansiedade se caracterizando por um medo acentuado e persistente de objetos ou situações específicas. Lembrando que para o medo ser considerado uma fobia, este deve afetar diretamente a vida social do indivíduo. O medo é uma resposta natural em todos os seres humanos, e nos prepara para a ação de lutar ou fugir, logo, para caracterizar uma fobia, este desse ser de um limiar muito acentuado, lembrando que tal limiar raramente é atingido. No caso da gamofobia, não basta a apenas sentir uma certa relutância ou ansiedade com o casamento. Para caracterizar-se enquanto uma dificuldade psicológica é necessário ter um medo intenso, e esse medo fazer com que várias atividades diárias sejam afetadas. Pessoas gamofóbicas apresentam uma reação evitativa desproporcional face à formalização de um compromisso que se oficializa com o ato do matrimônio.

Quando exposto ao estímulo fóbico poderão surgir repostas emocionais ansiosas, e muitas vezes sintomas de um ataque de pânico. E, embora as manifestações da gamofobia variem de pessoa para pessoa, os sintomas mais comuns e perceptíveis são: ansiedade, ataques de pânico, boca seca, insônia, enxaquecas, batimento cardíaco irregular, palpitações, respiração ofegante, náuseas, suores, alergias e irritações cutâneas, irritabilidade, enxaquecas, , agressividade, falta de paciência, entre outras que a pessoa não domina. Além de todas essas repostas físicas, vem a sensação psicológica de um intenso temor. Na gamofobia essas repostas podem ser produzidas diante do estímulo ameaçador, ou ainda com objetos que remetam ao matrimônio.

A fobias específicas apresentam tipologias, sendo elas:

Tipo animal: que é quando o estímulo fóbico é qualquer tipo de animal. Tipo ambiente natural, que se caracteriza pelo medo ser eliciado



por situações corriqueiras da vida como chuva, tempestades, lembrando que seu início geralmente é atribuído a infância. É conhecida também a fobia tipo sangue-injeção-ferimentos, que o medo é causado quando o indivíduo é exposto a procedimentos que possam envolver injeções, também ao ter contato com sangue e ferimentos físicos. Tem a fobia de tipo situacional que é quando o medo surge de alguma situação específica por exemplo elevadores e aviões. O DSM-V ainda aponta que este subtipo tem seu início nos primeiros anos de vida e torna aparecer na faixa dos 20 anos. No caso da gamofobia sua maior relação seria com a fobia de tipo situacional.

Cabe lembrar a os fatores que diferem fuga e esquiva. O comportamento de fuga é caracterizado quando o indivíduo deixa determinado ambiente a partir do contato com um estímulo aversivo, enquanto a esquiva se dá quando o indivíduo evita lugares onde possa existir estímulos aversivos. Logo, a fuga é quando o estímulo existe e nos retiramos do ambiente, e a esquiva é quando antecipamos que serei exposto a dado estímulo, então evito o local onde o mesmo poderá estar presente.

A ansiedade pode vir a alcançar, um maior limiar quando existe uma maior aproximação do estímulo fóbico, principalmente quando a probabilidade de fugir de tal situação é escassa. A possibilidade de ter ataques de pânico aumenta quando existe uma exposição continua ao estímulo de acordo com o DSM V (APA, 2013). Devido a isso, pessoas com fobias específicas passam a ter um modo evitativo de vida para não se deparar com os estímulos fóbicos, e com o passar dos anos elas passam a ter consciência do caráter excessivo e irracional de seu medo, e tais critérios se aplicam ao gamofóbico.

A forma como alguns solteiros encaram o casamento, seja pela influência do meio, pela sua experiência ou pelos relatos que conhecem, podem determinar a maior ou menor apetência para o compromisso. No que se relaciona a gênese de tal quadro, fatores como o desajustamento familiar. Traumas com situações que envolvem o matrimônio, a perda de parentes em acidentes e doenças terminais e a morte de ex-parceiros, veem a ser fatores que colaboram para o aparecimento da gamofobia.



## *Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

Esses desencadeadores podem estar diretamente relacionados com acontecimentos passados que associam, na mente da pessoa gamofóbica, a ligação do casamento a um trauma emocional. Esse trauma pode ter sido vivenciado por alguém que é próximo (como, por exemplo, pais, irmãos, vizinhos), experienciado pela própria pessoa (por exemplo, ser protagonista de um casamento anterior que falhou) ou motivado por um fato exterior e ficcional mas que influi igualmente de modo decisivo na formação deste quadro psicológico, como por exemplo, o assistir a um filme ou série de televisão que desqualifiquem a questão dos relacionamentos duradouros.

Alguns solteiros convictos, cientes da irracionalidade da forma como encaram o casamento, são incapazes de lidar com a ideia de compromisso matrimonial. A ideia do compromisso implica um amadurecimento pessoal e uma mudança profunda nos hábitos de vida.

Nos homens esse medo está grandemente associado à perda de identidade, à visão do casamento como privativo da liberdade e à vontade de prolongamento de uma adolescência plena de folia e ausente de responsabilidades. Já nas mulheres, nomeadamente nas que estão habituadas a uma vida independente, o casamento surge como uma possibilidade terrível de submissão econômica e financeira e perda de controle de suas vidas. No entanto, esta fobia é mais característica no sexo masculino, pois a mulher em razão do seu relógio biológico sente mais necessidade e urgência na constituição de uma união estável para formar uma família e ter filhos, ou seja, o vislumbre de um futuro consistente e duradouro.

Devido a essa condição, pode haver um menor investimentos nas relações amorosas, já que socialmente com o passar dos anos em um relacionamento estável, onde exista um compromisso entre o casal, poderá haver uma pressão para que aconteça o matrimônio. Esses aspectos aumentarão ainda mais o sofrimento do indivíduo.

Cientificamente pouco se tem produzido sobre o fenômeno, mas no contexto clínico vemos com alguma frequência descrições de



aspectos fóbicos referentes ao enlace matrimonial. A partir de agora será apresentado alguma das características básicas para um possível diagnóstico de gamofobia.

### ***Características diagnósticas***

Os critérios diagnósticos que serão adotados nesse artigo serão similares as fobias específicas que são descritas pelo DSM V. Cabe lembrar que as fobias estão no eixo dos transtornos de ansiedades.

Critérios diagnósticos:

- A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de um objeto ou situação: Na gamofobia o medo acentuado é com relação ao enlace matrimonial e todas as consequências que o mesmo pode acarretar para a vida do indivíduo. O medo pode se estender a objetos que se relacionem com o tema, e pode gerar ansiedade acentuada no indivíduo. Cabe lembrar também que o medo não se restringe apenas ao próprio matrimônio, o gamofóbico generaliza para todas as situações que de alguma forma se relacione com o tema. Os indivíduos costumam ter a consciência que o medo é excessivo e irracional, mas não existe uma oportunidade de controle.
- B. O objeto ou situação fóbica quase invariavelmente provoca uma resposta imediata de medo ou ansiedade: Com base nesse critério se constata que na presença do estímulo fóbico, o indivíduo gamofóbico sofre com uma ansiedade acentuada, podendo culminar num ataque de pânico. Tal situação acaba reforçando seu estilo evitativo de vida. Situações com ataques de pânico tendem a aumentar gradativamente o sofrimento do indivíduo.
- C. O objeto ou situação fóbica é ativamente evitado ou suportado com intensa ansiedade ou sofrimento: Ao se deparar com o estímulo fóbico, o indivíduo terá respostas emocionais de ansiedade. Com uma estimulação contínua com esse estímulo

## *Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

as chances de ataques de pânico serão maiores e, percebendo essas prováveis consequência, o comportamento de fuga será adotado ou suportada com um sofrimento psicológico muito acentuado.

- D. O medo ou ansiedade é desproporcional em relação ao perigo real imposto pelo objeto ou situação específica e ao contexto sociocultural: O gamofóbico tem a consciência de não existir razões lógicas para seu comportamento e, muitas vezes, a própria pessoa irá perceber a carga excessiva de medo que a fobia lhe traz.
- E. O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente com duração mínima de seis meses: Devido a raridade de estudos na área, esse critério pode não ser aplicado a gamofobia. Além de que as leis vigentes em nossos país proíbe o casamento de menores de 18 anos sem a autorização dos pais.
- F. O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo: O indivíduo com gamofobia poderá ter sua rotina afetada por seu medo. Evitando situações que de alguma forma se relacione a matrimônio. Ele pode evitar igrejas, cartórios que são lugares onde costumam acontecer casamentos. Pode não participar de uniões de entes queridos, por não suportar tal estimulação, dentre outras situações que se relacione direta ou indiretamente. Sem contar que o sofrimento de possuir tal fobia pode ser grande, onde muitas vezes o contexto que o indivíduo vive passa a ser ameaçador, já que as pessoas podem não entender o caso, e agir inadequadamente e até agindo no sentido de culpar o acometido pela fobia.
- G. A perturbação não é mais bem explicada pelos sintomas de outro transtorno mental, incluindo medo, ansiedade e esquiva de situações associadas a sintomas de tipo pânico ou outros





sintomas incapacitantes (como na agorafobia); objetos ou situações relacionadas a obsessões (como transtorno obsessivo – compulsivo); evocação de eventos traumáticos (como transtorno de estresse pós- traumático) separação de casa ou de figuras de apego (como transtorno de ansiedade de separação) ou situações sociais (como no transtorno de ansiedade social): A gamofobia seria determinada quando a ansiedade associada à situação fóbica, não seria mais explicadas com relação aos outros transtornos citados anteriormente.

Esses podem vir a ser alguns dos critérios adotados para identificar a presença da gamofobia nos indivíduos. Esses sintomas, deverão afetar de forma significativa o contexto social de vida do gamofóbico, culminando em sofrimento para ele e todos os que se relacionam de alguma forma com o indivíduo.

### ***Características associadas à gamofobia***

Como presente em todas as fobias específicas, os aspectos culturais determinarão o que é um estímulo fóbico e o grau de intensidade presente para ser considerado uma fobia. Portanto, o medo referente a dado estímulo será avaliado no contexto em que o mesmo aparece. A gamofobia deve ser considerada em todas as culturas onde o matrimônio é presente ou em que ele é uma instituição vigentemente adotada pela maioria.

Com referência a etiologia da fobia, experiências aversivas com o estímulo pode gerar futuramente um medo excessivo do mesmo, e isso pode ser um dos fatores para o aparecimento da gamofobia. Ou seja, o gamofóbico pode ter se envolvido em situações matrimoniais insatisfatórias, culminando no evitar novas experiências e ter medo excessivo de exposição ao estímulo aversivo. Lembrando que isso é apenas uma hipótese, sendo necessários estudos aprofundados para trabalhar tais variáveis. Experiências traumáticas, transtornos de pânico e ter o contato com alguém que já sofreu de alguma forma com dado estímulo, podem estar associado para o aparecimento da fobia. Cabe lembrar que

## *Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

o medo já pode existir antes mesmo de chegar ao limiar fóbico. Outro fato inegável é o de que uma relação estável, comprometida, não precisa necessariamente culminar no casamento.

O gamofóbico raramente consegue falar sobre o tema matrimônio. Isso passa a ser algo sofrido, e passa evitar também pessoas que rotineiramente falam sobre tal assunto.

Frequentar casa de pessoas casadas podem ser situações que geram estresse e desconforto ao gamofóbico. Assim como a esquiva ativa de casas onde vendem alianças, vestidos de noivas ou qualquer outro objeto que faça parte da temática.

Embora não existam estudos a gamofobia pode ter uma maior frequência na população masculina

As fobias específicas em geral segundo o DSM V tem um início na infância ou início da adolescência, mas seria incorreto afirmar que o mesmo se aplica a gamofobia. Considerando que o mais comum em nossa cultura é o matrimônio em nossa fase adulta de vida.

O gamofóbico devido a sua condição tem um estilo de vida que visa manter sua integridade psicológica, passando a evitar qualquer situação aversiva. A preocupação com prováveis ataques de pânico não deve ser desconsiderada também.

Ainda não se sabe se a gamofobia possui uma prevalência em mulheres ou homens. E no que se refere ao padrão familiar, é mais comum o aparecimento em famílias de pessoas já afetadas.

Então, mostra-se necessário um olhar científico aprofundado para esse fenômeno. No sentido de construir conhecimento sobre a gamofobia, fundamentando as intervenções que visam proporcionar uma maior qualidade de vida para tais pessoas.



### ***Considerações finais***

O presente capítulo apresentou o tema gamofobia e mostrou uma provável relação da gamofobia com as fobias específicas. A gamofobia é um fenômeno relativamente novo no que se refere a questões diagnósticas, e até mesmo para o conhecimento científico e popular.

Cientificamente são escassas as publicações sobre o tema. É considerável que a produção científica comece a se dedicar ao estudo da gamofobia, considerando que tal fenômeno está presente em nossa dinâmica social e produzindo implicações negativas para os indivíduos.

Enquanto uma fobia específica, a gamofobia foi descrita como um medo excessivo e irracional acerca do matrimônio e de situações a ele relacionadas. Os indivíduos acometidos podem vir a sofrer com crises ansiosas e ataques de pânico, e levar um estilo de vida limitado por seu medo.

Profissionais das mais diversas áreas devem manter o compromisso ético de atendimento de tais demandas, além de buscar formas para a produção de conhecimento na área. Entender o fenômeno e buscar métodos terapêuticos se mostra necessário nesse momento. Essa foi uma primeira proposta diagnóstica do fenômeno, sendo necessários um número maior de estudos para colocar a gamofobia dentre as fobias específicas.

### ***Referências***

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM 5**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Contagem Populacional. Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2031>. Acesso em: nov. 2013.



*Capítulo 10 - Gamofobia: o medo patológico dos relacionamentos duradouros*

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.  
**Registro civil 2010:** número de divórcios é o maior desde 1984. IBGE-  
Sala de Imprensa, 2011 Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=2031>. Acesso em: nov. 2013.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa.**  
Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.





## Capítulo 11

# Hipersexualidade: Comportamento sexual compulsivo e dom-juanismo - o patológico da conquista e sedução

*“Só existem duas coisas importantes na vida. A primeira é o sexo, a segunda eu não me lembro” (Woody Allen)*

*Existem pessoas que fazem sexo com finalidades outras que não apenas sexuais...*

Psic. Oswaldo M. Rodrigues Jr.

Ao trabalhar com a psicologia, numa abordagem focalizada na sexualidade, no Instituto Paulista de Sexualidade, pude ouvir muitas discussões sobre como é ou poderia ser a expressão sexual de uma pessoa. O que mais ouvi, a cada hora de atendimentos em psicologia da sexualidade foram as disfunções sexuais, as preocupações com a falta ou falhas do desempenho sexual pressuposto Rodrigues (2008). Quando tínhamos os casais, uma discussão importante é a diferença da quantidade do desejo sexual entre os cônjuges. Normalmente homens valorizando o desejo e uma alta frequência coital, e mulheres buscando uma negociação para manter as outras atividades “femininas” da casa que competem com tempo, energia e disponibilidade para o sexo. Aqui já podia compreender que as expressões sexuais tinham diferentes funções para os homens e para as mulheres. A sobrevalorização do sexo e da frequência sexual mais alta mostrava-se comum aos homens, e um parâmetro para a identidade sexual masculina em nossa cultura. Aos poucos, mas não frequentemente, surgiam homens no consultório com uma situação



que os complicava na tentativa de manutenção de um relacionamento afetivo-sexual escolhido na sociedade. Esta circunstância implicava em precisarem de mais atividades sexuais do que os encontros com a esposa permitiam, mesmo que fizessem sexo quase ou diariamente.

Assim, passei a conviver, no consultório, com pessoas que precisavam de alta frequência sexual, e precisei compreender este mecanismo e como eram estas pessoas, e como ajudá-las a vencer a fase de dificuldade.

A ideia de alguém fazer mais sexo que os outros é antiga, e nos remete a semi-divindades gregas, como as referências femininas à ninfomania, ou a uma célebre imperatriz romana, esposa de Cláudio, de nome Messalina.

Para os homens a referência à semi-divindade os sátiros, ou a seu rei Príapo buscaram traduzir-se ao termo “tarado” (que carrega na sua genética esta degeneração) ou as referências aos nomes históricos de don Juan (Espanha) ou don Giovanni (Itália), conduzindo ao termo don-juanismo, perpetuaram um misto de divino e desejado, com algo contrário “aos bons costumes” e adequação social.

Com o século XIX algumas ideais sobre as expressões da sexualidade apareceram, e foram descritos pacientes, ou melhor, pessoas cujos sintomas compreendem exclusivamente em fantasias sexualmente excitantes recorrentes e intensas, impulsos ou comportamentos hipersexuais. Naquela época com o nascimento da psiquiatria, a ideia de atos sexuais diferentes do compreendido correto e normal continham a ideia de uma degeneração neurológica, mental.

Mas a ideia de algo diferente e excessivo, e podendo ser positivo persistiu, até que em 1995, surge, nos Estados Unidos, o filme Don Juan DeMarco, sob direção de Jeremy Leven, com Johnny Depp, Marlon Brando e Faye Dunaway. A figura de Don Juan confere a ideia de normalidade e ideal aos homens com comportamentos sexuais compulsivos, e todas as mulheres que assistiram ao filme se enamoraram deste personagem que as envolve romanticamente, e em



## *Capítulo 11 - Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo*

nenhum momento do filme faz sexo com quem quer que seja. Esta dupla mensagem é algo importante para se ter em conta, com a diferença dos gêneros e as razões que cada qual tem na busca do que considera mais correto na expressão afetivo-sexual.

As mulheres continuam com a pecha pejorativa. A percepção de expressão sexual maior nas mulheres não recebe a consideração positiva ao longo da história.

Com a valorização masculina da maior frequência sexual temos uma cultura ocidental que sempre conduz a esta compreensão. Uma pesquisa do psiquiatra norte-americano Kafka e Prentky (1992) (na Universidade de Harvard) apontou que 95% dos indivíduos que sofrem com a exacerbação da libido são homens.

A variedade de pesquisas sugere que o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC ou DOC, em inglês) pode ser um fator de risco para esta condição sexual. Um estudo descritivo de 44 DOCs relata que 32% tinham impulsos sexuais que conflitavam com seus valores morais Freund e Steketee (1989). Em outro estudo comparativo 36% tinham obsessões sexuais. Os pacientes com Transtorno Obsessivo Compulsivo tipicamente descrevem os sintomas, inclusive as obsessões sexuais, como de natureza intrusiva e imprópria.

Coleman (1992), ex-Presidente da Associação Mundial de Sexologia, em 1992, faz uma descrição do que ele, à época, chamou de Compulsão Sexual:

- a) sexo compulsivo e múltiplos parceiros;
- b) fixação compulsiva na obtenção de um parceiro inatingível;
- c) masturbação compulsiva,
- d) compulsão por múltiplos relacionamentos afetivos;
- e) sexo compulsivo com um único parceiro.





Segundo Kafka (1991) Durante a década de 1990 outras dependências de formas anônimas de sexo, como o sexo por telefone e a pornografia passaram a também ser consideradas dependências sexuais não-parafilicas na visão de outros autores, ou subtipos de parafilias.

Segundo Kafka (1991) propõe um critério no qual:

- a *performance* sexual total individual conste de sete ou mais orgasmos por semana, por um período mínimo de doze semanas consecutivas, após os quinze anos de idade.
- tem pensamentos ou atos compulsivos recorrentes;
- tem pensamentos obsessivos - ideias, imagens ou impulsos que entram na mente do indivíduo repetidamente de uma forma estereotipada, são angustiantes (violentos, repugnantes ou obscenos), sem sentido e a pessoa não consegue resistir a eles. São reconhecidos como próprios e pessoais.
- tem atos ou rituais - comportamentos estereotipados, que se repetem muitas vezes, não são agradáveis e são vistos como preventivos de algo improvável.
- estas manifestações ocorrem em conjunto com ansiedade e depressão.

Estas características psicológicas é que definem a patologia sexual denominada de *comportamento sexual compulsivo*.

Algumas destas pessoas podem estar envolvidas com outras problemáticas sexuais a exemplo de parafilias (desvios sexuais) (RODRIGUES, 2012).

Um dos problemas destas associações é a pedofilia, em especial com a existência de prostituição infantil. São principalmente homens



## Capítulo 11 - Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo

que necessitam de determinados tipos de crianças e que não percebem controle sobre seu desejo sexual.

Outras parafilias, comportamentos sexuais dirigidos a determinados objetos ou preferências, podem compor o substrato psicológico que sustenta um quadro de compulsão sexual.

Estas expressões sexuais são comparadas a uma espécie de adição, mais precisamente, como uma “adição sexual não-parafílica”.

Outros autores têm usado termos como *compulsivo*, *impulsivo* e *aditivo* para descrever esses transtornos.

Enquanto transtorno estamos nos referindo a pessoas que sentem desconforto ou o produzem a outras pessoas seja quando fantasiam ou quando expressam estes desejos sexuais.

O pesquisador e clínico estadunidense Carnes e Schneider (2000) estabelece um ciclo em quatro etapas para o Comportamento Sexual Compulsivo:

- A primeira etapa é a preocupação, na qual a pessoa apresenta um afeto semelhante ao do transe, estando completamente absorta em pensamentos de sexo e partindo para busca obsessiva de estimulação sexual;
- A segunda etapa é uma ritualização, na qual a pessoa desenvolve uma rotina que leva ao comportamento sexual. O ritual serve para intensificar a excitação;
- A terceira etapa é da gratificação sexual, mediante o ato sexual em si, onde a pessoa se sente incapaz de controlar seu desejo;
- A quarta etapa, o desespero, vem após o Comportamento Sexual Compulsivo e se caracteriza por uma sensação de impotência e de desânimo.



As pessoas que vivenciam o Comportamento Sexual Compulsivo gastam uma quantidade enorme de energia emocional para manter secretos seus comportamentos e inclinações sexuais, levando, paradoxalmente, ao isolamento social e sexual.

Na falta de suporte especializado nos serviços públicos, no Brasil, grupos de anônimos, ou nestes preceitos organizados, tem se constituído. Alguns grupos para homens já foram fundados na década de 1900 e deixaram de existir. Um grupo dedicado às mulheres e às especificidades femininas passou funcionar em vários locais da cidade de São Paulo: o *MADA - Mulheres que Amam Demais Anônimas*.

Além dos *Sexólicos Anônimos*, o *DASA - Dependentes de Amor e Sexo Anônimos* – teve grande desenvolvimento e se espalhou pelo país todo.

Alguns preceitos fazem parte destes grupos implicam questionamentos a seguir com como devemos, a partir de conceitos desde a psicologia, compreender estes fatores:

### **1- Você se acha incapaz de deixar de ver uma pessoa específica, mesmo sabendo que encontrá-la é destrutivo para você?**

Seguir o impulso de buscar uma situação sexual de modo sem exercer o controle sobre este impulso é um defeito que conduz a consequências negativas. A incapacidade de controlar emoções é uma das dificuldades psicológicas mais comuns.

### **2- Você faz ou fez sexo com alguém com quem não queria fazer?**

Ter o desejo sexual por alguém e ter controle sobre as condições ao redor é o desejável. Estar com alguém e, mesmo não desejando fazer sexo, obrigar-se a fazer é outra condição intitulada de neurótica.

### **3- Você já sentiu que tinha que fazer sexo?**

Sentir-se na obrigação de fazer algo que deveria trazer prazer é incoerente, e implica em mecanismos neuróticos.



**4- Você tem uma lista, escrita ou não, dos parceiros sexuais que teve?**

Algumas pessoas, geralmente com características obsessivo-compulsivas, mantêm registros das atividades associadas a sexo. Assim, manter uma lista, com as formas das atividades sexuais vivenciadas, faz parte destas características psicológicas e serve de indício desta problemática sexual. Geralmente, até este momento, estas pessoas têm orgulho de manter esta lista, usando-a para lembrar-se de cada dos eventos.

**5- Você perdeu a conta dos parceiros sexuais que teve?**

O fato de não poder lembrar-se dos parceiros sexuais que se tem, implica em ter tido mais do que pode lembrar, ou os teve em situações sem controle, de risco, sob efeitos de substâncias que atuam sobre a consciência e percepção. Estas situações confirmam a falta de controle voluntário sobre o impulso e o ato sexual.

**6- Você faz ou fez sexo apesar das consequências (o risco de ser descoberta, ou contrair gonorreia ou AIDS?)**

Cuidar da saúde física é um pressuposto da saúde mental. Correr riscos e contrair doenças que possam advir do contato sexual, sem os cuidados de evitar estas doenças, é demonstração de que seguir o impulso é mais importante que cuidar de si mesmo e do futuro.

**7- Você sente que seu único (ou principal) valor num relacionamento é seu desempenho sexual ou habilidade para dar apoio emocional?**

Um relacionamento interpessoal é baseado em vários aspectos, e não apenas o sexo ou o chamado “amor”. Perceber-se com um único valor através das vivências sexuais implica na falta de valorização dos outros aspectos que são necessários para o desenvolvimento do futuro de um relacionamento a dois.



**8- Você já ameaçou sua estabilidade financeira ou posição na sociedade ao manter um parceiro sexual?**

Seguir o impulso para a busca de atividades sexuais com uma determinada pessoa em detrimento a cuidados básicos, a exemplo do trabalho, demonstra a sobrevalorização do sexo, e implica que as outras atividades de vida em sociedade perdem o sentido que é necessário para a manutenção da vida em grupo.

**9- Você está com dificuldades de se concentrar em outras áreas de sua vida por causa de pensamentos ou sentimentos relacionados a alguém ou sexo?**

Para muitas pessoas, pensar em sexo ajuda a administrar as ansiedades. Muitos compulsivos sexuais fazem uso deste mecanismo para relaxarem e se compensarem na vida, evitando situações de sofrimento. Este mecanismo é representativo do transtorno psicológico. Ao fugir para algo prazeroso, a pessoa evita frontalmente administrar problemas do cotidiano. Cada vez fica mais difícil concentrar-se em tarefas que exijam esta concentração, pois ao invés de sentir o desconforto exigente, busca no sexo o prazer reconfortante.

**10- Você já desejou poder parar ou controlar suas atividades amorosas e sexuais por um determinado período de tempo? Já desejou ser menos dependente emocionalmente?**

A necessidade em mudar o esquema em que vive é algo de importância básica para solucionar esta circunstância. Mas também demonstra a existência do desconforto e da compreensão de que um problema existe... e precisa ser resolvido!

**11- Você sente que sua vida está ingovernável por causa de seu comportamento sexual e/ou amoroso por causa de suas excessivas necessidades dependentes?**

Reconhecer que os impulsos tomaram conta da vida e que não tem mais controle sobre ela é um fator de início de recuperação da saúde



sexual. Reconhecer que as necessidades sexuais são o fator direto que se associa à falta de controle é o caminho de poder modificar a vida futura.

## **12- Você já pensou que poderia fazer coisas na sua vida se não fosse tão guiada pela busca sexual e amorosa?**

A multiplicidade de atividades é uma característica humana, que se sobrepõe aos mandos biológicos reprodutivos, sexuais. Saber distribuir atividades, sem deixar de lado as expressões sexuais é um fator impositivo da saúde das pessoas. Aprender a obter prazeres das atividades variadas, distribuindo as fontes de bem estar, permite desenvolver-se socialmente, mantendo em alta consideração o indivíduo e suas satisfações pessoais, incluindo as sexuais.

### ***Quem é o compulsivo sexual?***

No consultório a idade de pessoas compulsivas sexuais que procuram tratamento é maior na faixa de 40 anos para cima. Isto se deve ao desenvolvimento dos processos de pensamento que conduzem ao comportamento compulsivo. O processo tende a ser mais denso e “aperfeiçoado” com o correr dos anos.

O ambiente em que nasce e vive a pessoa pode ser facilitador. Exemplo: família de origem valorizando comportamentos sexuais exagerados e as formas de pensar compulsivas. Ambientes e famílias não são únicos determinantes do desenvolvimento do comportamento sexual compulsivo. É a pessoa que desenvolve as características de pensamento, as quais, com um ambiente propício, fica mais aparente.

Estas são pessoas que dificilmente chegam a admitir que tem problemas e que buscam tratamento especializado. Isto implica em comprometimentos emocionais impedem de tomar providências para modificarem-se...

Os mecanismos cognitivos que estas pessoas usam são de se manterem iguais, inalterados. Os comprometimentos dos processos de



pensamento interferem com produção de emoções e afetos. Emoções de paixão são vividas intensamente, sem direcionamentos cognitivos de acordo com planos e vida e razão. É mais provável que este tipo de pessoa “perca a cabeça” e se deixe levar pelas fortes emoções, justificando-se com esta valorização, e acrescentando que não tem controle sobre as próprias emoções e sentimentos.

Devido às características de identidade de gênero masculino ou feminino, alguns comportamentos compulsivos são mais notáveis em homens e outros em mulheres.

As mulheres, devido à valorização social de uma identidade feminina “romântica”, mostrar-se-ão mais compulsivas quando sexo se associa a amor e paixão, menos genitalizado.

### ***Existem tratamentos para esta condição?***

Esta é uma boa discussão. Do ponto de vista médico, a tentativa é de se fazer através de tratamentos medicamentosos, são antipsicóticos e antidepressivos devido a seus efeitos antisssexuais faz com que os pacientes deixam de tomar medicamentos.

Considerando que existem aspectos médicos secundários, médicos sempre apontam como consequências destes comportamentos:

- lesões genitais (contusões);
- doenças sexualmente transmissíveis (hepatite B, herpes simples ou infecção pelo vírus da imunodeficiência humana);
- cirurgias desnecessárias, particularmente cirurgia plástica, para aumentar o apelo sexual (implantes de mama, transplantes capilares e lipoaspiração).

Do ponto de vista psicológico, problemas relacionados a esta esfera ocorrem secundariamente:



## *Capítulo 11 - Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo*

- Desafetos com amigos e familiares;
- envolvimento policiais;
- perda de empregos;
- perda da reputação moral;
- costumam ser cônjuges complicados;
- apetite sexual maior que do(a) parceiro(a), submetendo-o(a) a atividade nem sempre prazerosa ou desejada;
- maiores probabilidades de engajamento à infidelidade;
- envolvimento sexuais com amigos ou familiares, aumentando mais ainda o constrangimento.

Diferente do adulto, no adolescente/adulto jovem existe a percepção de autoestima elevada devido à aceitação cultural da performance e devido ao próprio prazer (mais ou menos inconsequente) que essa hiperatividade resulta. Mais tarde ocorrem arrependimentos sobre a conduta anterior, lamentações sobre eventuais condições melhores de vida

Ainda existe a coexistência do impulso sexual excessivo principalmente com:

- depressão maior, distímia, transtornos fóbicos e ansiosos, dependências (COLEMAN,1992);
- transtornos do impulso- onimania, exercícios compulsivos, jogo patológico, cleptomania e piromania (CARNES; SCHNEIDER, 2000);
- risco aumentado de suicídio.





### ***Tratamento psicoterápico***

O tratamento psicoterapêutico é extremamente eficaz para aqueles que aceitam a ideia de estão com dificuldades e somente modificar-se-ão com ajuda profissional. Claro, aceitar o problema e aceitar a psicoterapia como forma de tratamento é condição e é o que prediz a possibilidade de superação desta dificuldade.

Dentre das dezenas de possibilidades da psicologia, a abordagem comportamental cognitiva é que melhores resultados tem neste tipo de problema. A razão é de será necessário que se desenvolvam comportamentos sexuais alternativos e satisfatórios, desenvolvimento de habilidades sociais e afetivas para os relacionamentos interpessoais, e por outro lado a necessidade do paciente controlar os mecanismos internos, cognitivos, através dos quais poderá efetivar controle sobre a percepção dos impulsos e dos pensamentos intrusivos sobre os quais considerava não poder agir.

Este tratamento não será de curto prazo e deve ser mais intenso que outras queixas. O uso de frequência de duas vezes por semana é uma forma de auxiliar a controlar a expressão dos impulsos sexuais que não auxiliam ao bem estar do paciente. Devemos pensar que o tempo de tratamento não será curto, pois será uma reconstrução de vida, mais do que lidar com um sintoma único.

### ***Considerações finais***

A expressão sexual maior do que a percebida pelas pessoas comuns preocupa a estas pessoas e aos profissionais de saúde sexual.

Os mecanismos rotuladores de doenças que são usados pelos sistemas de saúde, seja o Manual Estatístico de Doenças Mentais, da Associação Psiquiátrica Americana, seja o Catálogo Internacional de Doenças, da Organização Mundial de Saúde, estão mantendo esta condição como um problema a ser tratado, buscando diferenciar uma forma patológica de outra saudável.



## *Capítulo 11 - Hipersexualidade: comportamento sexual compulsivo*

A conclusão é de que existe uma forma sadia de expressão sexual mais frequente.

Fazer sexo, com alta frequência, pode ser saudável, e precisa ser diferenciado de possíveis situações problema.

Ainda não está claro se a denominação mais correta seria Transtorno Hipersexual, Hipersexualidade Patológica ou Comportamento Sexual Compulsivo, e não está perfeitamente estabelecido se existe, de fato, uma doença com essas características.

Gostar de sexo não é doença.

Sexo que traga problemas aos outros ou mal estar e desconforto a si mesmo torna-se problema!

Muitas vezes ouvimos homens falarem com orgulho de serem compulsivos sexuais... então assim é problema!

### ***Referências***

CARNES, P.; SCHNEIDER, J. P. Recognition and management of addictive sexual disorders: guide for the primary care clinician. **Primary Care Practice**, v. 4, n. 3, p. 302-318, may-jun. 2000.

COLEMAN, E. Is your patient suffering from compulsive sexual behavior? **Psychiatric Annals**, v. 22, p. 320-325, 1992.

FREUND, B.; STEKETEE, G. Sexual history, attitudes and functioning of obsessive-compulsive patients. **Journal of Sex & Marital Therapy**, n. 15, p. 31-41, 1989.

KAFKA, M. P. Successful antidepressant treatment of nonparaphilic sexual addictions and paraphilias in men. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 52, p. 60-65, 1991.



KAFKA, M. P.; PRENTKY, R. A comparative study of nonparaphilic sexual addiction and paraphilias in men. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 53, p. 10, 1992.

RODRIGUES JR., O. M. **Parafilias**. São Paulo: Ed. Zagodoni, 2012.

RODRIGUES JR., O. M. **Problemas sexuais**. São Paulo: Editora Biblioteca, 2008.

SOLLER, R. J. **Perversion: the erotic form of Halted**. New York: Pantheon Books, 1975.



## Parte III - o Depois

Eu amo tudo o que foi  
Tudo o que já não é  
A dor que já me não dói  
A antiga e errônea fé  
O ontem que a dor deixou,  
O que deixou alegria  
Só porque foi, e voou  
E hoje é já outro dia.  
(Fernando Pessoa)



## Capítulo 12

### Como superar as frustrações do amor?

*“O divórcio existe por causa da dureza dos nossos corações, mas se houver verdadeiro arrependimento e perdão genuíno, havemos de retornar àquele dia em que prometemos um ao outro; amar, considerar, respeitar, ser fiel na saúde e na doença, na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza.”*

(Gil Nunes)

Pâmi GARCIA

Muita coisa mudou desde aquela manhã de 2004. A professora de literatura aticava os adolescentes com a polêmica camoniana do: *“É ferida que dói e não se sente, é contentamento descontente”*. Eu, claro, como boa contestadora que sempre fui, levantei minha mãozinha e disse não concordar com o velho poeta lisboeta. Anos depois se tornou óbvio, ele conhecia muito mais que eu sobre os assuntos do coração.

Ocorre que nem sempre meu relacionamento foi um mar de rosas, passei por algumas crises, que me tiraram várias noites de sono e comprometiam minhas horas de concentração durante o dia. Com grande angústia, confusão, incerteza eu pensava na possibilidade de uma separação.

Ao longo desses sete anos de casamento eu não estive contente durante todos os momentos. Houve dias realmente muito difíceis para mim, mas graças a Deus, superamos e estamos juntos, a cada dia



mais e mais unidos, cúmplices, amantes e entusiasmados com nossa parceria!

No meu caso, a maior dificuldade que enfrentei foi adaptar-me a um novo estilo de vida. Um estilo mais calmo, mais sereno (e por que não dizer mais equilibrado?). Sou de família grande, descendente de italianos, com a sua maioria de integrantes do sexo feminino. Então, você já pode imaginar o falatório infundável, não é? risos

Imagine o impacto? Quem conhece o Chris sabe de sua tranquilidade e paz de espírito. Minha família de origem é mais passional e gosta de defender causas. O Chris não se intromete na vida de ninguém. Acontece que essa serenidade dele, no começo foi difícil para mim, seu jeito mais reservado, de quem só dá opiniões quando solicitado (e olhe lá...) por diversas vezes me pareceu uma imensa indiferença. A mim parecia que ele pouco se importava com as coisas que eu pensava ou deixava de pensar. Foi decepcionante. Criei monstros terríveis em minha cabeça, por vezes me senti pouco amada e querida. Chorei bastante por isso, foi difícil essa fase.

E, por que estou eu aqui falando sobre as minhas dificuldades conjugais? Para mostrar para você que eu também já passei por problemas. Mas, não desisti. Ainda bem! Hoje só de pensar que eu poderia ter desistido me dói o coração. Estamos só no começo, mas posso dizer que aprendi MUITO! Aprendi coisas e continuo a aprender todos os dias! Desejo que essa leitura possa te aproximar mais dessa força que me fez seguir adiante apesar das dificuldades.

Como você já pôde notar, o meu problema central girava ao redor da decepção. Muito do conhecimento e das técnicas que descobri para lidar com as decepções e frustração, e que viabilizou a longevidade de meu relacionamento, estão presentes nesse capítulo.

Quero expor para você o que aprendi até aqui a respeito de algumas das consequências nada prazerosas do amar: as frustrações. Assim como eu, a grande maioria das pessoas, forma, ao longo da



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

vida, uma série de expectativas a respeito do que deseja obter de seu companheiro e de seu relacionamento. São essas expectativas o estopim das futuras decepções, que levam a frustração e por vezes culminam na separação do casal.

Também vou abordar as causas primárias das frustrações, diferenciando a decepção da frustração, para então te sugerir algumas técnicas para a superação das frustrações afetivas.

Desejo poder colaborar de alguma maneira em seu processo de levar seu relacionamento adiante de maneira satisfatória e engrandecedora. De forma que seu relacionamento, esteja ele em crise ou não, seja longo e muito edificante para os envolvidos.

### ***Ele não era assim...***

Se você deseja estabelecer uma união longa, algumas coisas precisam ser superadas no relacionamento amoroso. Você precisa superar as frustrações afetivas. Antes de chegar até o ponto da frustração, recuemos um pouco e falemos sobre a decepção.

A decepção é a triste constatação de que o outro não é exatamente o que se imaginou que fosse. A decepção traz consigo frases, pensamentos e atitudes de lamentações do tipo: “*Ele já não é mais o que era*”, “*Ela mudou tanto*”, “*Antes ele não fazia isso*”, quando na verdade a pergunta essencial deveria ser essa: “*Será que algum dia ele(a), foi realmente como eu imaginei?*” Salvo os casos onde de fato a pessoa mudou de personalidade, e por alguma razão já não é mesmo como foi no passado, existe um grande número de decepções amorosas que são na realidade desilusões.

Vamos então entender esse termo: desilusão. Aquele que hoje encontra-se desiludido, antes esteve iludido. Essa situação, a da desilusão, na teoria, deveria ser um momento de satisfação, alívio e completude, mas, infelizmente não é assim que acontece na prática. Ao se desiludir a pessoa afetada dificilmente consegue perceber as coisas boas por





trás dessa grande descoberta. Não consegue colocar em seu campo de visão as novas coisas positivas sobre a pessoa amada, e aqui temos um grande problema. A desilusão deve ser encarada como um momento de aprendizado, de visão ampliada sobre o outro, sobre o relacionamento e sobretudo a respeito da própria dinâmica da vida.

Nem só de grandes decepções são feitas as separações, como diz o dito popular, “*de grão em grão...*”. A decepção afetiva pode acontecer desde níveis pequenos e leves (que podemos considerar como quase inofensivos) até os maiores, mais calamitosos e destruidores. No entanto, quando mal administrada até as pequenas decepções em um relacionamento podem ser a causa de uma dramática ruptura na união. Sendo assim, cabe a todos nós a atenção e o devido zelo para cada uma de nossas decepções amorosas. Disso trata o presente capítulo. Sugiro que você tome nota, destaque em seu exemplar deste livro as passagens que mais te chamam a atenção para facilitar a futura consulta.

Para falar sobre as decepções, precisamos entender como, basicamente, uma ilusão afetiva se forma. Dizem que o amor é cego, definitivamente discordo disso. O amor não é cego, a paixão é cega. Falemos então sobre o que acontece com o ser humano durante a paixão. Avante!

### ***O que nos uniu?***

Quando perguntados porque se casaram, a maioria das pessoas tende a responder que “se uniram por amor”. Quero chamar a sua atenção para um aspecto realmente muito sério aqui nesse tópico. O que os jovens casais (independentemente da idade dos integrantes do relacionamento) entendem por amor, na maioria das vezes ainda é só paixão. No início do relacionamento, em geral, a emoção que se sente é ainda apenas paixão, o amor vem só depois.

A paixão é o nosso lado emocional em ação, é lindo, maravilhoso, delicioso, tem seu aspecto positivo e edificante na construção do relacionamento, mas, no geral, a paixão deve ser superada, é preciso



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

que a paixão evolua para o amor. Se tudo correr bem, isso vai acontecer naturalmente em dado momento do relacionamento. Há algo importante a ser entendido: um dos efeitos da “morte da paixão” é a sensação de decepção. Quando a paixão vai embora você se torna mais apto a enxergar algumas coisas que antes era incapaz de enxergar. É sobre isso que trato nesse capítulo: o que fazer com as decepções que tipicamente surgem depois do fim da paixão? Vamos então entender o que acontece antes da decepção.

Existem inúmeras teorias sobre o que é a causa primeira para a união afetiva entre os seres humanos. Muitas pesquisas são realizadas ano após ano sobre esse tema que, mesmo não notado conscientemente por muitos, ocupa lugar central nas vidas de todos nós. Vamos agora analisar rápida e resumidamente o que os pesquisadores têm encontrado no campo das relações humanas.

Alguns pesquisadores vão afirmar, após os resultados de suas investigações, que o que atrai um ser humano a o outro é o cheiro, o olfato seria determinante na hora de decidir pelo parceiro sexual. Alguns estudos, como o apresentado no documentário *A Ciência do Sex Appeal* na Discovery Chanel (200?), mostram inclusive que uma pessoa se sente repelida pelo cheiro de suor na camisa de um ente familiar como pai e irmão, de forma que a natureza se preserva de possíveis acasalamentos entre indivíduos de mesmo sangue a fim de evitar problemas congênitos na prole.

Outros dirão que o sentido da visão é determinante no momento da escolha afetiva e que decidimos pelo parceiro de acordo com a sua aparência física, ainda que isso soe um tanto antiquado e preconceituoso. Essa mesma pesquisa da Discovery afirma que nosso lado instintivo, através do neocórtex cerebral, está em busca de sinais na proporção corporal do possível pretendente que demonstrem que este é saudável, fértil e forte o suficiente para gerar e criar a prole.

Parece que nosso instinto mais básico não colabora muito para o romantismo e está mesmo apenas em busca de sinais de saúde e



fertilidade. A audição também revela traços importantes sobre a saúde do paquera, conduzindo ou repelindo o sujeito, dependendo do tom da voz de seu pretendente.

O tato também se revela como um importante divisor de águas no momento da escolha de um parceiro afetivo. Nosso corpo avalia a textura e o calor da pele da outra pessoa, isso fica registrado em nosso cérebro durante a paquera e leva nosso sistema orgânico a concluir se aquele é um parceiro biologicamente compatível ou não para a geração de descendentes.

O paladar é uma de nossas primeiras fontes de prazer. Já dentro da barriga da mãe sentimos os sabores. Quando nascemos conhecemos o mundo ao nosso redor o experimentando através da boca. Assim, óbvio, no momento do surgimento de uma paixão não poderia ser diferente, os amantes vão “degustar” um ao outro através do paladar.

Mas, há também aqueles que afirmem que são apenas os hormônios os reais responsáveis pela elaboração da paixão. Segundo estes, a química corporal é a única responsável por fazer a pessoa se apaixonar por outra.

Se você é ávido leitor de livros sobre amor e relacionamento já está bastante familiarizado com o conhecimento sobre os efeitos dos hormônios sobre nossa razão durante os momentos de paixão. Mas, talvez o que você ainda não conheça é o intrigante resultado de uma pesquisa sobre a raiz da atração sexual. Veja esse recorte do livro “A Química entre nós”:

Cientistas cortaram os impulsos nervosos para as zonas erógenas de cobaias mas os animais ainda apresentavam comportamento de acasalamento. /.../ Destruíram partes do cérebro responsáveis pelo olfato, removeram seus olhos, mas os animais ainda apresentavam comportamento de acasalamento. Os cientistas tentaram eliminar todo “motivo” para fazer sexo, mas mesmo assim os animais ainda exibiam apetite sexual. /.../ Por fim, Richard Michael, do Maudsley Hospital, em



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Londres, removeu os ovários de algumas gatas. Ao extrair os ovários a gata tem seu comportamento sexual cessado, após essa descoberta do mecanismo liga/desliga das felinas, Michael e seu colega de trabalho Geoffrey Harris, criaram implantes que inseriam estrogênio sintético diretamente nos cérebros das gatas, estas não apresentaram nenhum sintoma físico de excitação, mas exibiam TODOS os comportamentos comuns da excitação: os passos, os gritos, o roçar e demonstravam estar constantemente num estado de receptividade para o acasalamento. Demonstrando que um hormônio estava agindo como um forte estímulo para a mudança no comportamento, tornando as cobaias altamente sexual. (YOUNG; ALEXANDER, 2012, p. 55-57)

Possivelmente o que de fato constrói a paixão é a soma de todas as variantes acima citadas (olfato, visão, audição, tato, paladar e os hormônios). Eliminando o fato de que toda essa conversa de reações biológicas na escolha do parceiro seja escassa de romantismo, encanto e beleza, o fato inegável é que os apaixonados são um tanto irracionais. Olhe com cuidado e sinceridade para um casal apaixonado e verá uma enorme gama de sentimentos contraditórios, desconexos e alheios a muito do que a própria pessoa um dia jurou como impraticável em sua vida. Assim, no meio de tanta biologia você começa a perceber como as decepções amorosas nascem.

É chegada a hora de se perguntar: o que fazer com as decepções? Concluir que você foi burro, cego, anestesiado ou coisas do gênero não seria uma resposta satisfatória. Frente a todas as decepções, é momento de mostrar que o amor não é cego. O amor cresce, e por vezes até se alimenta, das falhas e das limitações percebidas no outro.

Diz-se comumente, que com o passar dos anos o relacionamento tende a ficar mais difícil. Quando essa dificuldade tardia realmente acontece, isso se dá como uma consequência ao aglomerado de conflitos e desentendimentos no período inicial do relacionamento. O momento de maior dificuldade é esse onde a paixão cessa. As pessoas ficam imensamente confusas e tendem a repetir, mental ou verbalmente, palavras do tipo: “*Não o amo mais*”, “*Ele (a) não me ama mais*”. Tudo isso,

como vimos até aqui, é na verdade algo muito próximo da sensação de abstinência, já que a paixão insere em nossa corrente sanguínea uma grande gama de substâncias viciantes. É preciso seguir adiante.

Se você se sentir confuso perante a maneira como o relacionamento se revela após o período da paixão, não se culpe por ter feito escolhas que no momento você julgue “estranhas”, antes você estava um tanto dopado quando optou por estar com quem está se relacionando atualmente. É devido a confusão de emoções e de pensamentos que você possivelmente não esteja conseguindo “enxergar o lado bom das coisas”. Por isso, seja ágil em não se apegar a decepção sofrida com o fim da paixão. Nesse capítulo revelarei soluções para superar essa situação, que por vezes parece mais como uma doença terminal. Por fim, o que desejo despertar em você é essa consciência calma e de aceitação confiante. Acompanhe orientações completas no tópico de número 6 sobre como superar a frustração. Mas, antes, permita-me aprofundar o tema.

### ***Frustrações afetivas***

Sofremos frustrações afetivas por uma razão aparentemente simples: somos diferentes uns dos outros. O fato de não sermos iguais faz com que tenhamos expectativas diferentes.

Acompanhe o raciocínio: você e seu cônjuge nasceram em lugares diferentes, ainda que sejam amigos de vizinhança desde a primeira infância e que tenham convivido fortemente durante toda a vida, o fato é que vocês nasceram em famílias diferentes, e, ainda que sejam primos, vocês não estavam a cada segundo um ao lado do outro, e ainda que estivessem, cada um tem seu próprio olho, seu próprio nariz, sua própria boca, sua pele. O que faz de você um ponto de vista do mundo único em todo o planeta. A forma como você enxerga a vida é diferente da de todos os demais, ainda que apresente muitas semelhanças. O fato é que a combinação de seus gostos, de seus medos, seus sonhos, suas inseguranças, seus desejos, suas curiosidades e tristezas, forma um conjunto muito particular, forma alguém diferente dos demais, forma você.



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Enxergar o mundo de maneira diferente do seu parceiro é a consequência natural de você ser uma pessoa diferente dele. Ainda que vocês tenham muitas afinidades, sempre haverá um ponto, por menor que seja, em que vocês não compactuam. E esse pequeno ponto, pode se tornar um verdadeiro inferno na vida de vocês, se não for bem interpretado e bem conduzido. Por esta razão, sempre repito para meus clientes de consultoria: *o segredo está em aprender a lidar com a frustração afetiva e não em concentrar todas as forças em tentar eliminar as expectativas*. Um dos maiores e mais básicos anseios do ser humano é a proteção. Se fizermos uma análise da proposta teórica da *Hierarquia de Necessidades* de Maslow (WIKIPÉDIA, [2012?]) podemos concluir uma das razões para tamanho sofrimento perante as frustrações afetivas: elas tiram a sua segurança e questiona suas bases relacionais.

Por vezes, uma frustração afetiva abala tanto a vida de uma pessoa que essa chega a sentir como que “caindo de paraquedas em território desconhecido”. É como se ela já não soubesse nem ao certo onde está.

### ***Diferença entre decepção e frustração***

Permita-me explicar a diferença entre decepção e frustração.

Decepção é quando algo se revela diferente do idealizado, você pensou, por exemplo, que seu companheiro fosse organizado e responsável então você descobre que ele é bastante confuso e irresponsável, vem a decepção.

A frustração é o sentimento que vem depois da decepção. Se por um lado a decepção é quase inevitável, tendo em mente tudo o que foi dito até aqui sobre a paixão, por outro lado, a frustração pode ser superada, pretendo te mostrar como lidar com as suas frustrações.

### ***Expectativa - Aliada ou vilã?***

Muitos profissionais da área dizem que não se deve criar expectativas para não se decepcionar, respeito essa teoria, mas, quero



partilhar minha visão sobre esse tema: é humanamente impossível não criar expectativas. Nem mesmo é adequado viver sem expectativas.

O grande risco de se praticar a técnica do “não criar expectativas” é que isso pode realmente acontecer com a pessoa. Não esperar por nada faz uma fronteira muito delicada com o pessimismo.

Na empreitada por eliminar as expectativas de sua vida, a pessoa passa a ficar desconfiada, ressentida e travada para se entregar ao amor. Na busca de não se decepcionar a pessoa acaba por desenvolver um medo petrificante de se envolver com as pessoas. Julgo essa teoria de que não se deve criar expectativas um tanto perigosa pois enfraquece as pessoas e as considera inaptas para a superação de suas frustrações.

De certo que não se deve agir de maneira inconsequente e se envolver com uma pessoa sem que esta possua qualidades que ocupem espaço em sua lista de critérios para um relacionamento afetivo. É preciso equilíbrio. Se por um lado você não deve ser uma pessoa que foge de planos e sonhos na vida a dois, por outro, sugiro que insira mais razão para a sua vida afetiva e que aja com mais inteligência emocional.

### ***A superação é uma habilidade***

Superação é uma habilidade e por este motivo precisa ser treinada. Se a pessoa coloca-se em uma redoma de vidro, a fim de evitar gerar expectativas por receio de se decepcionar, ela se impossibilita de colocar-se em ação rumo ao crescimento pessoal e consequente construção da felicidade afetiva.

As expectativas que carregamos criam movimento, ação e atitude. Quando você realmente planeja algo para sua vida, a tendência é que você se coloque a caminho e adote posturas adequadas para a geração de sua meta. Você passa a estudar mais sobre como conquistar o seu sonho (como tem feito agora ao ler este livro). Você passa a buscar conhecer pessoas que alcançaram o que você almeja, a fim de aprender



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

com elas. Você faz cursos, e tudo o mais, enfim, uma expectativa bem direcionada funciona como um combustível para suas ações.

### ***As expectativas, a flexibilidade e o crescimento da humanidade***

Recomendo que você não tente bloquear esta capacidade humana de idealizar, de criar expectativas e buscar, que aliás, é a responsável por todo o crescimento da história da humanidade. Você já se deu conta de que TODOS os inventos humanos que facilitam nossas vidas foram frutos da expectativa de alguém? Você sabia que uma parte dos inventos são resultados de um “fracasso”? E aqui reside mais um aprendizado sobre o amor: flexibilidade.

Uma parcela das invenções são resultados de pesquisas que desejavam criar outras coisas e obtiveram por resultado outras invenções. Se o cientista não fosse capaz de lidar com as decepções e suas frustrações ele não se colocaria em movimento atrás de seus estudos. E, por fim, se ele não tivesse a resiliência para perceber que ele não conseguiu o que queria, mas conseguiu “algo para manter a ereção” ele jamais teria prestado seus serviços para a humanidade. Antes que você ache que eu fiquei doida, o exemplo usado é verídico e trata-se do caso da descoberta acidental do Viagra. Pesquisadores do laboratório da Pfizer encontraram um remédio para outro problema humano, a disfunção erétil, ao procurar um remédio para a angina. Diante da descoberta, a empresa farmacêutica mudou o foco das pesquisas e, em 1996, criou a patente do medicamento que foi capaz de provocar e manter ereções penianas pelo tempo de uma relação sexual. Dando-nos um exemplo de flexibilidade.

### ***Algumas reflexões para superar frustrações afetivas:***

*“Um relacionamento amoroso (satisfatório) é a recompensa que você consegue por ter resolvido os seus problemas internos.”* (ALMEIDA; MADEIRA. 2011, p. 96), inflexibilidade sem dúvidas é um sério problema interno. Assim, gostaria de oferecer a você algumas orientações para te auxiliar nessa desafiadora arte da vida à dois.





- Para ampliar a flexibilidade pergunte-se: esse problema tem solução?

Se encontrar uma resposta positiva, implemente rapidamente. Do contrário, busque mais. Se chegar a conclusão, depois de muito pesquisar, e notar que não há saída, aceite os fatos.

- Sugiro que você invista em ampliar a sua flexibilidade para não ter o seu mundo desabando quando ocorrer uma frustração afetiva. A atitude mental essencial para promover essa capacidade de superar deve ser algo do tipo “*Ele (a) não é o que você imaginou? Paciência. A vida continua...*”. Essa postura é linda, ela cria novos horizontes para você. Faz você enxergar a situação com maior clareza o que possibilita a superação da frustração com mais facilidade e menos sofrimento.
- Pergunte-se com calma, atenção e coragem:

“*Esse ‘defeito dele (a)’ é um defeito que eu me disponho a aprender a suportar?*”. Uma dica: não se pergunte isso no calor da raiva. Esfrie sua cabeça antes. Dê uma volta no quarteirão, respire um pouco, tome um banho, durma... Depois de estar nesse estado de calma e serenidade (nem que seja o mínimo que o momento permite), pegue papel e caneta e anote as suas frustrações, anote os defeitos dele (a) e vá colocando um ‘x’ ao lado daquelas que você REALMENTE não pode admitir. Perguntar-se sobre a possibilidade de suportar os defeitos é muito importante, impede que você lute exaustivamente por coisas insignificantes para você. É mais ou menos assim: a pessoa desenvolve o hábito de combate contra tudo o que vem do parceiro e se torna cega para as coisas que não são de fato um problema para ela.

# Sempre em um impasse amoroso nós temos muitas alternativas, existem muitas saídas para um dilema afetivo. Por vezes, ficamos cegos por estar muito envolvidos no drama, mas você sempre tem escolhas. Você pode aceitar, você pode combater ou você pode se retirar. Assim, o próximo questionamento a se fazer é: “*Posso mudar isso? Como?*” Possíveis respostas:



***Vou aprender a conviver com esse ‘defeito?’ (Aceitá-lo)***

Aqui você muda a si mesmo. Esse deve ser SEMPRE o seu primeiro passo. É realmente lamentável que as pessoas tendam a adotar um tom de acusação tão apressadamente. Esse hábito não só é muito irritante e cansativo para a convivência como é também uma maneira simples, fácil e rápida de se tornar um impotente emocional. Afinal, se a culpa de sua tristeza é sempre a consequência das atitudes dos outros, e nunca uma escolha mental e de postura de vida sua, você se torna um marionete. Você se torna uma pessoa manipulada pela vida. Seja você o responsável pelas suas emoções. É algo bastante complexo de se entender e admitir, mas, o fato é que ninguém consegue magoar alguém que esteja disposto a não ser magoável. Pense e pratique isso!

***Vou encontrar uma maneira de mostrar o ‘defeito’ para que ele mude? (Combatê-lo)***

Aqui você fomenta a mudança no parceiro. É comum as pessoas julgarem que não se deve querer mudar a outra pessoa, isso até certo ponto está correto, mas você não deve evitar oferecer um feedback para seu parceiro sobre as atitudes dele. Lembre-se, não é necessariamente o *que se* fala que pode machucar, mas, *como se* fala. Assim, se você optar por essa escolha, o faça com carinho, respeito e acima de tudo com cumplicidade. Se vocês estão em um relacionamento, o que é problema de um, necessariamente é problema de ambos.

Note que a ilusão causada pela química passional somada as expectativas faz com que você se torne menos capaz de enxergar quem realmente é este ser humano que está diante de ti. Se formos sinceros e audaciosos na observação, notaremos que em verdade não nos casamos com a pessoa, mas com a imagem que nós formamos dela, que por vezes nunca existiu para além de nossa cabeça. Assim, por vezes, a frustração nada mais é que a constatação de que o outro não é aquilo que eu imaginei, nem nunca foi. Pense nisso.



### ***Vou abandonar esse relacionamento?*** (Retirar-se)

Essa deveria ser a última escolha. Só deveria ser feita depois de tentar TUDO (de verdade!) e não apenas reproduzir tudo aquilo que está dentro de sua zona de conforto. Não abra mão de seu relacionamento tão facilmente, ele (o relacionamento) tem muito a te ensinar. Infelizmente as pessoas do mundo contemporâneo têm se tornado excessivamente imediatistas e não conseguem persistir na superação de crises afetivas. O que é realmente lamentável, pois por vezes bastava um passo a mais, bastava um pouco mais de flexibilidade, um pouco mais de visão. Por vezes basta um giro no pescoço para ver a situação sob um novo ângulo e perceber que aquilo que era uma tragédia na realidade era algo até simples de ser superado.

Por que recomendo que você evite o rompimento amoroso? Porque eu me preocupo com o seu bem estar, com a sua saúde e sua felicidade. Veja que alarmante: a socióloga Hui Liu, pesquisadora da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, analisou entrevistas concedidas por 1.282 homens e mulheres, entre 25 e 83 anos, por um período de 15 anos. Em março de 2012, o estudo revelou que aqueles que viveram a experiência do divórcio tiveram mais problemas de saúde do que os que permaneceram casados.

A Universidade de Chicago descobriu que os divorciados possuem maior chance de desenvolver doenças crônicas, como o câncer. O percentual era 20% maior. Foram analisadas mais de 8.652 pessoas com idades entre 51 e 61 anos. Entre as divorciadas, aquelas que casaram novamente têm o risco diminuído para 12%.

### ***Frustrações ao longo de uma vida***

Deixo aqui uma breve compilação de uma passagem do livro de Alain de Botton “Como pensar mais sobre sexo”, que em minha interpretação revela o quanto nossa vida é repleta de pequenas frustrações e portanto são elas (as frustrações) que devemos aprender a superar e não as expectativas. Repito: frustrações haverão aos montes ao longo do



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

percurso de sua vida, portanto, aprenda a superá-las, não elimine suas expectativas, se elas forem humanamente possíveis de serem alcançadas, siga em frente! Tome muito cuidado com o que pessoas pessimistas têm como humanamente impossível, não dê ouvidos para estes que se vestem de “realistas” para esconder a triste faceta do negativismo. As expectativas são como molas propulsoras da humanidade. Use-as a seu favor! Na dúvida, não compartilhe suas expectativas com ninguém.

“Nosso início nesse mundo é confortável, em um estado de união íntima física e emocional com alguém que cuida de nós. Nós nos deitamos nus sobre sua pele, ouvimos seu batimento cardíaco, podemos sentir o prazer em seus olhos ao nos ver fazendo nada mais do que bolinhas de cuspe – em outras palavras, nada mais do que simplesmente existindo. Podemos bater a colher contra a mesa e provocar gargalhadas. Nossos dedos são acariciados e nossos finos cabelos, afagados, cheirados e beijados. Não precisamos nem falar. Nossas necessidades são cuidadosamente interpretadas; o seio está lá quando precisamos dele. Então vem o outono. O mamilo é retirado. Somos encorajados alegremente a passar para o arroz e para pedacinhos de frango seco. Nosso corpo deixou de agradar ou não pode ser mostrado com a mesma naturalidade. Passamos a ter vergonha de nossas particularidades. Cada vez mais partes de nosso exterior já não devem ser tocadas pelos outros. Começa com os genitais, passa para a barriga, a nuca, as orelhas e axilas... até que tudo o que podemos fazer ou receber é dar um abraço ocasional em alguém, apertar as mãos ou dar beijinhos no rosto. Os sinais de satisfação dos outros pela nossa existência diminuem e seu entusiasmo passa a estar ligado a nosso desempenho. Agora, o que importa é o que fazemos, e não o que somos. Nossos professores, antes tão entusiasmados com nossos desenhos de joaninhas e nossos rabiscos das bandeiras do mundo, passam a se interessar apenas pelo nosso resultado nas provas. Pessoas bem-intencionadas sugerem brutalmente que está na hora de começar a ganhar nosso próprio dinheiro, e a sociedade passa a ser boa ou má conosco de acordo com o nosso êxito nessa tarefa. Começamos a ter de medir nossas palavras e cuidar de nossa aparência. Há aspectos de nossa aparência que nos revoltam e aterrorizam, e que achamos que precisamos esconder dos outros, gastando dinheiro em roupas e



cortes de cabelo. Tornamo-nos criaturas desajeitadas, de movimentos pesados, vergonhosos e ansiosos. Tornamo-nos adultos, definitivamente expulsos do paraíso. (BOTTON, 2012)

Algumas das maiores causas de conflitos amorosos

### ***Falta de fé***

Se eu pudesse nomear a mãe dos conflitos recorrentes e consequentes separações conjugais, eu diria que é a falta de fé. Definamos então o que quero dizer com fé dentro desse contexto. Fé no relacionamento é acreditar no relacionamento. Acreditar que se deve investir na vida afetiva já que as chances de retorno de seus esforços são plausíveis e alcançáveis. Fé aqui é a boa postura mental, ou seja adesão intelectual e deliberada a favor do relacionamento.

Pesquisadores descobriram que a fé é muito importante para a construção de um bom hábito ou eliminação de um vício. Ao estudarem sobre os motivos que levam a A.A. (Alcoólicos Anônimos, [19--]) a serem uma instituição de enorme sucesso e resultados, levando sua inspiração com os “12 Passos” para diversas outras entidades assistenciais, e salvando milhares de vidas, os cientistas descobriram algo um tanto quanto intrigante: a fé estava exercendo papel vital na tarefa de abandono do álcool. A título de curiosidade, saiba que sete dos doze passos fazem alusão a fé, ou seja, mais de 50%. Esses pesquisadores notaram que uma vez que a pessoa acreditasse em algo, essa habilidade se transbordava para diversas partes das vidas dos praticantes até que estes passaram a notar-se capazes de promover as mudanças necessárias. “*Eu não teria dito isso um ano atrás*” disse Tonigan, pesquisador da Universidade do Novo México, “*mas a fé parece crucial. Você não tem que acreditar em Deus, mas precisa da capacidade de acreditar que as coisas vão melhorar*” (DUHIGG, 2012).

A falta de fé no amor leva a um dos grandes vilões “*devoradores de casamentos*” dos dias atuais: o “*se não der certo separa*”. Os jovens casais (independente das suas idades) se envolvem em um relacionamento sem muita entrega, se escondem atrás da facilidade da dissolução da



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

relação. “Ah! *Se não der certo, tudo bem, é só separar*” é o que dizem com um leve sorriso triunfante nos lábios ao serem questionados por amigos e familiares a respeito da cerimônia de casamento que se aproxima.

A fé é o primeiro passo para qualquer uma de nossas empreitadas. O médico sacrifica seu sono porque tem fé que pode salvar vidas, o professor sacrifica-se por ter fé que pode construir vidas e tudo ao nosso redor foi projetado por alguém que acreditou que aquilo seria importante e útil para um grupo de pessoas.

Para acreditar no amor recomendo que você se afaste o quanto possível de pessoas que não acreditam no amor, desligue a televisão se ela estiver mostrando algo contra o amor, mude de site se este não contribuir para a sua relação, mude o assunto da conversa, feche a revista, enfim não se deixe influenciar por pensamentos destrutivos. Alie-se e aproxime-se mais de quem te ajuda a acreditar que o amor pode dar certo. Você está fazendo isso exatamente agora com essa leitura. Se, por acaso, quem não bota muita fé no amor é seu parceiro, convide-o a ler esse livro também.

Confie na possibilidade de o amor se manifestar grandemente em sua vida. Acredite que o amor possa dar certo para você. Entregue-se ao amor. Não tenha medo. Acredite na veracidade do amor e no poder de transformação que ele possui. Quando digo “acredite no amor” estou na realidade te convidando a fazer o seguinte: permita que o amor flua através de você em direção a tudo e a todos que te rodeia, não faça distinção apenas permita-se amar. Exercite a habilidade de amar. Lembre-se sempre: os problemas não existem e jamais existirão devido a um excesso de amor, antes devido a escassez deste.

### ***Envolvimento x Comprometimento***

Simplesmente envolver-se com uma pessoa não é o suficiente para quem deseja construir uma vida afetiva realmente feliz, próspera e realizada. É preciso ir muito além do mero envolvimento, é preciso comprometimento.



Permita-me fazer uma pequena exemplificação sobre a diferença entre estar envolvido e ser comprometido. Para entender a diferença entre estar envolvido e ser comprometido, imagine uma mesa de café da manhã com um copo de leite e um refratário de ovos com bacon. Temos então leite, ovos e bacon, certo? A vaca e a galinha estavam apenas envolvidas em seu café da manhã, já o porco que deu o bacon, estava comprometido.

Antes que você me questione: não, não quero dizer que você deva morrer pelo seu relacionamento. Desejo que seu relacionamento seja uma das grandes causas de vitalidade, felicidade e disposição em sua longa vida, mas para que esses resultados sejam possíveis, você precisa se comprometer com seu relacionamento. Você precisa se dedicar e se esforçar de verdade e com coragem.

É claro que você já está fazendo isso, do contrário não estaria lendo esse livro. Mas, antes de estacionar seus esforços, quero que seja bastante sincero ou sincera consigo e questione-se: *“estes conhecimentos que venho acumulando ao longo dos anos, têm sido de fato aplicados em meu cotidiano?”* Se a resposta for negativa, comece agora mesmo a mudar isso.

Se você não entregar sua vida para o seu relacionamento, esqueça. Não vai dar certo. Precisa ser de corpo e alma, precisa estar inteiro e comprometido. Do contrário, você não terá a força necessária para solucionar as crises quando estas surgirem. Comprometa-se com seu relacionamento assim como você se compromete, ou deveria estar se comprometendo, com sua própria vida.

### ***O consumismo nos relacionamentos amorosos***

O que vou apresentar aqui são argumentos pessoais. Trata-se de uma opinião minha, pautada em algumas observações que fiz do comportamento dos relacionamentos nos dias atuais. Como não encontrei nenhum dado científico concreto que pudesse “denunciar” diretamente o “grupo que lucra com os divórcios”, te convido a acompanhar e refletir sobre minha teoria e tomá-la como “sua teoria” apenas depois de verificar se ela faz sentido para você também, ok?



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

Seguindo a linha do problema da falta de fé e comprometimento, temos outro causador de conflitos amorosos: o consumismo.

Atualmente, quando algum objeto quebra, não se pensa muito em consertos ou reparos, adquirir outro bem material é mais fácil, mais rápido e por vezes mais barato. Nosso estilo de vida contemporâneo transformou tudo em algo simplificado e superficial demais, e claro, isso se reflete negativamente nos relacionamentos afetivos.

O consumismo, sem pedir licença, sai dos grandes centros de compras e invade a intimidade de nossos quartos devastando todo o amor que vê pela frente. Às vezes chego a desconfiar que o crescente número de divórcios não é apenas um acidente, mas, algo arquitetado por uma pequena elite que lucra com toda a descartabilidade dos relacionamentos. O fato é que, muitos setores de nossa sociedade faturam muita grana com a atual tendência dos relacionamentos rasos, rápidos e sem muito compromisso.

Um pesquisador chamado Alberto Chong nos anos de 2008 e 2009 lançou dois artigos científicos (“*Soap Operas and Fertility: Evidence from Brazil*”) (CHONG; LA FERRARA, 2008) e “*Television and Divorce: Evidence from Brazilian Novelas*” (LA FERRARA; CHONG; DURYE, 2009) onde ele demonstra que as novelas causam um alarmante aumento do divórcio e vertiginosa queda da fertilidade. O pesquisador indicou uma predisposição muito maior para a separação, na vida das pessoas que se “alimentam” desse tipo de entretenimento (as novelas). Pergunto: seria apenas uma coincidência que tantas propagandas de eletrodomésticos fossem vinculados nesse horário televisivo? Acompanhe o meu raciocínio.

Poderíamos enumerar centenas, talvez milhares, de coisas que são consumidas por conta de um divórcio. Veja uma pequena lista de coisas a mais para se consumir com o segundo (terceiro, quarto...) relacionamento: novas alianças, festa de casamento, vestido de noiva, roupa do noivo e de todos os convidados, nova casa, novo enxoval, novos móveis (afinal, quem vai querer dormir na cama alheia ou cozinhar no





fogão alheio<sup>2</sup>). Claro, para adquirir cada uma dessas coisas para o novo relacionamento é preciso despende de uma boa quantia de dinheiro. A conclusão é quase óbvia, quanto mais casamentos uma pessoa tiver em sua vida, mais lucros ela vai gerar para o grupo de comerciantes envolvidos no seguimento de eletrodomésticos e seus afins. Quanto mais as pessoas se divorciarem melhor será para quem fatura com o novo relacionamento.

Com isso, evidentemente, não estou afirmando que alguém deva permanecer em um relacionamento ruim só para não dar lucros para ninguém ou para não ser taxado de “consumista”. Não é isso. Meu objetivo aqui é evitar as separações desnecessárias. Esse argumento (do consumismo) é um argumento a mais para incentivar você a se comprometer e investir ainda mais na sua relação. Superar as frustrações, esse deveria sempre ser o seu foco nas desafiante situações que se apresentarão para você ao longo dos anos do relacionamento.

### ***Sacrifício afetivo***

Já vimos a respeito do que faz sofrermos com as supostas mudanças na pessoa amada. Já vimos o que nos fez tornarmos-nos apaixonados. Já falamos um pouco sobre frustração afetiva. Agora quero apresentar mais um tema com uma pequena dose de polêmica: sacrifício afetivo.

Somos a geração aspirina. Queremos que todas as coisas sejam resolvidas de maneiras fáceis rápidas e garantidas. O amor não é fácil, não é rápido e nem mesmo garantido. Isso porque o amor é vivo e por isso mesmo não pode ser engessado como gostaríamos que fosse. Assim sendo, durante toda a vida do casal, diversos desafios serão apresentados e nesse momento do relacionamento é chegada a hora de sacrificar certas coisas.

Primeiramente vamos retirar o véu de preconceito e negatividade que cobre essa bela palavra: SacrumFacere (fazer/tornar sagrado) ou seja, um dos significados da palavra sacrifício é “tornar sagrado”.

## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Se você não sacramentar o seu relacionamento encontrará grandes dificuldades em superar as frustrações afetivas e conseqüentemente terá ainda mais dificuldade em manter viva a relação.

Você sabe o que faz um soldado lutar na guerra? A sua visão sagrada da nação. O soldado desenvolve em si, através dos treinamentos que recebe, tamanho respeito e devoção que aceita sacrificar a própria vida, enfrentando o risco da morte em função da defesa da pátria. Isso é apenas um exemplo de sacrifício. O médico dedicado, ao abrir mão de horas de sono também se sacrifica, o professor se sacrifica, o faxineiro se sacrifica, o bombeiro se sacrifica. O sacrifício está por toda a parte, mas, infelizmente poucos atualmente topam sacrificar-se em função da relação. Reclamam que a vida conjugal é dolorosa e cheia de angústias mas não tornam por si mesmos as coisas realmente diferentes no relacionamento.

É ilusão pensar que a vida afetiva será feliz por meio de uma espécie de loteria. Muitos acreditam que aqueles que são felizes no relacionamento amoroso o são por sorte. Se assim o fosse, nada poderia ser feito para salvar um relacionamento em crise, e não é o que se vê em consultório de terapia afetiva. Aqueles que se empenham em praticar as orientações que são passadas conseguem resultados muito positivos, provando que há ciência por trás do amor.

Sacrificar-se por amor é fazer coisas que você não está com vontade de fazer e/ou deixar de fazer coisas que você adoraria poder fazer. E aqui encontramos mais uma atitude que contradiz a ditadura secular. Nosso mundo idolatra a postura hedonista de viver o hoje como se fosse o último dia, com isso vem os exageros e a postura irresponsável frente ao amor e a família. E, novamente, encontramos uma contradição entre o que é proposto no amor e o que é vivido em todos os outros setores da vida das pessoas.

Em sua vida profissional, por exemplo, você encontrará com grande facilidade uma enorme lista de coisas que faz contra a sua vontade: acordar cedo, cumprir metas, fazer reuniões, apresentar



projetos, convencer o cliente e o fornecedor. Em sua consciência ninguém deixa de fazer o que deve ser feito no trabalho se deseja preservar sua vaga na empresa onde atua. No entanto nos relacionamentos as pessoas simplesmente deixam de fazer a sua parte e ainda desejam ser felizes e fazer felizes, isso não é possível.

### ***O amor transforma mesmo?***

Quem ama trai? Quem ama magoa? Quem ama machuca??  
Quais são os sacrifícios que o amor propõe?

É importante pensarmos de maneira racionalmente ampla, sem o véu de dogmas da paixão/amor, afinal essas são questões vitais para o relacionamento. O tema do amor propõe a quebra de paradigmas. Pensar de forma super-humana a respeito do que o ser humano é quando está amando, tende a gerar um problema a mais para o relacionamento afetivo.

A respeito das questões acima citadas, pergunto: poderia a pessoa transformar-se imediatamente em gentil e refinada só porque está amando? Sua bagagem cultural, que molda seus hábitos e comportamento, transformaria por que a pessoa está amando?

Por vezes ouço pessoas dizerem “*Ah, mas isso não é amor...*”, “*Se ele (a) faz isso é porque não ama*”, “*Se tem mentira, traição ou coisas do gênero, não há amor*” ...

Amor humano não é garantia de boa conduta. O fato de alguém amar outrem, não o confere inteligência emocional, paciência, bom humor, descontração, respeito, compreensão, compaixão e tantas virtudes que são essenciais para a criação de um relacionamento realmente saudável e prazeroso para os envolvidos.

Bom comportamento tem a ver com as heranças culturais, tem a ver com educação, com a formação da moral e da ética. Ninguém se torna um príncipe ou princesa instantaneamente só porque o amor



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

apareceu. O que acontece é que a pessoa apaixonada não nota os “defeitinhas” do outro, por razões já apresentadas anteriormente.

Por que é importante você saber que o amor humano não necessariamente transforma a pessoa? Simples: facilita a sua vida saber que o mau comportamento dele(a) não é sinal de desamor a você. Evidente que aqui não estou incentivando o mau comportamento sob o pretexto que este não seja excludente do amor. Se você é uma pessoa que trata mal seu (sua) parceiro (a) é chegada a hora de você dar um basta em seus próprios maus hábitos. E se é você a “vítima” dos maus tratos, nunca deixe de exigir um de seus direitos mais básicos: ser respeitado.

Para que refletir sobre essa questão da transformação no amor? Para que você tenha um ponto a menos de preocupação, para que deixe sua mente e coração mais livres para tomar decisões e escolher o caminho que deseja trilhar com mais inteligência e assertividade.

Porque se por um lado, você não deveria se obrigar a viver torturas por amor, por outro você não deveria também surtar pensando que o outro não o ama, por não ter o comportamento que você delimitou como sendo resultante do amor.

### ***10 Técnicas para superar as frustrações no amor***

Estamos chegando ao fim de nosso trabalho sobre como superar frustrações. Quero, antes de me despedir, compartilhar algumas das técnicas que uso com meus clientes de consultoria que buscam a superação da frustração amorosa. Papel e caneta em mãos, tome nota, e vamos lá!

#### ***Por que é difícil aplicar as técnicas ensinadas em um livro como este?***

Como dito anteriormente, nós vivemos em uma sociedade descartável, onde quando uma coisa não “presta mais” é imediata e



impensadamente excluída. Dessa forma, utilizar-se de técnicas para superar frustrações no amor é quase como nadar contra a atual correnteza social. Estando em acordo com o que este livro te propõe, você está contra esse fluxo contemporâneo de descaso ao amor, você está se permitindo perceber verdades além das impostas pela mídia.

As técnicas que seguem são extremamente simples e de fácil aplicação, mas, não se deixe iludir, é nas coisas simples que por vezes residem as coisas mais complexas e ricas da vida. Desejo que as técnicas a seguir sejam de grande valia para a sua afetividade.

Atenção, sugiro que você marque as técnicas abaixo, grife as frases que te chamarem a atenção, assim ficará mais fácil a futura consulta desse conteúdo.

### ***Técnica do Enterro do Passado***

Existe um paradoxo muito misterioso na humanidade. As pessoas são fascinadas pelas novidades, mas em contrapartida, existe uma parte de nosso íntimo mais primitivo que se sente mais seguro ao preservar as coisas do passado. As pessoas em geral sentem muito medo do novo, porque o novo é incerto e inseguro. Temos uma tendência a nos apegar ao passado, em partes também para nos reservar do trabalho que dá ter re pensar nossos atos, nossos pensamentos e sentimentos. Por conta disso tudo, por vezes acabamos por nos agarrar ao passado mesmo sendo ele ruim e desgastante, tudo em nome do que já é familiar e conhecido. A presente técnica tem como objetivo te libertar do peso de carregar o passado consigo.

No amor as coisas estão sempre começando, ainda que estejam juntos há mais de cinquenta anos. O amor, assim como o ser humano, é uma obra inacabada, está sempre por fazer. E, claro, é um grande desperdício quando você se apoia no passado em detrimento do presente e do futuro, em especial quando este passado não colabora em nada para a construção de um presente e futuro positivo. Assim, se o seu atual problema tem sido carregar o passado, tome nota da técnica



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

abaixo e tenha uma poderosa ferramenta de reconstrução de seu futuro e eliminação dos “pesos mortos” do passado.

### A técnica:

- Escreva em um papel aquela “coisa” do passado que atrapalha o seu presente e a criação de um futuro feliz no amor;
- Dobre esse papel com o maior número de dobras possível enquanto repete mentalmente a frase: *“Enterro agora o meu passado! Me preparo para um futuro glorioso e cheio de amor”*
- Enterre esse papel em seu jardim ou em um pequeno vaso com terra.
- Por sete dias seguidos repita mentalmente olhando para o local onde seu papel foi enterrado: *“o passado acabou para sempre e agora serve apenas de adubo (esterco) para o cultivo de meu futuro melhor”*;
- Após esse período, caso tenha enterrado seu passado em um vasinho leve a terra junto com os papéis para enterrar em um jardim, um terreno, um bosque, enfim, enterre de vez o seu passado.

### ***Técnica do Comprometimento no Amor***

Sim, amar dá trabalho, por isso é preciso comprometimento! Se você for jovem, vai achar essa afirmação um tanto pessimista, mas, me acompanhe até o final e verá que não, ela é na verdade engrandecedora do amor. Vamos lá!

A maioria de nós trabalha em alguma coisa. Nós saímos todos os dias pela manhã e retornamos ao final do dia, certo? Fazer dinheiro dá trabalho.

Muitas pessoas têm filho(s). Levam para a escola, alimentam, vestem, ensinam, educam, brigam, brincam... Ter filhos dá trabalho.



Alguns de nós somos vaidosos. Frequentamos academias, nos alimentamos bem, visitamos regularmente salões de beleza... Ser bonito dá trabalho.

Queremos saúde. Para isso precisamos nos alimentar adequadamente, praticar atividades físicas, descansar... Ser saudável dá trabalho.

Aí, acontece que você se relaciona afetivamente com alguém, e quer que tudo aconteça como em um passe de mágica?

Você quer felicidade instantânea? Não quer trabalhar para o amor? Acredita que “se dá trabalho é porque não é amor”??? POR QUE?? Eu te digo o porque: Te ensinaram que o amor é fácil. A seguinte técnica tem como foco ajudar você a desenvolver a dedicação e compromisso que o amor necessita para ser grande, longo, saudável e feliz.

### **A técnica:**

- Tire alguns minutos do seu dia, sente-se confortavelmente, coloque sua mão no peito e reflita com alegria sobre o trabalho no amor;
- Esboce um suave sorriso nos lábios (se precisar forçar o sorriso force, ok? Esse movimento muscular “engana” seu cérebro e este encara a situação com mais suavidade);
- Assuma mentalmente que o amor não é fácil, que ele dá trabalho, como tudo em nossas vidas. Declare para si mesmo que é só isso, nada mais. Não problematize!
- Respire profundamente por no mínimo três vezes;
- Direcione seu olhar para cima e declare mentalmente ou em voz alta: *“Eu aceito o desafio do amor com alegria, fé e sabedoria. Não tenho preguiça, vou trabalhar e me comprometer no amor. Eu vencerei?”*



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

- Levante-se e trabalhe pelo seu relacionamento, faça o que precisa ser feito;
- Respire fundo, olhe para a frente, siga a diante, pare de reclamar. E repita essa técnica sempre que perceber-se desanimado por ter de trabalhar para o amor.

### ***Técnica do “Melhor no Momento”***

Existe por aí uma falsa crença de que se você “segue algumas regras” do amor você está sendo falso ou jogando no amor.

“É possível aprender a *amar* da mesma maneira que você aprendeu a ler e a escrever, e isso é uma questão de treino e prática” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011, p. 87), no livro *A Arte da Paquera inspirações à realização afetiva*, os autores citam a sedução, onde eu substitui por amar, e o fiz porque essa é uma verdade para o amar também.

Ninguém em sã consciência diria que você está sendo falso em sua leitura ou que eu esteja sendo falsa em minha escrita só porque você e eu não nascemos com essas habilidades desenvolvidas não é?

Nós tivemos de aprender a ler e a escrever, é natural que assim o seja. Nascemos todos nós com uma *pré-disposição* para o amor, mas, é preciso exercitar, aprender e desenvolver as técnicas certas para que o amor cresça, amadureça e floresça através do exercício do amar.

Dessa forma, convido o leitor a refletir intensamente sobre essa simples e tão profunda questão: você não nasceu sabendo amar. Ninguém nasceu sabendo. A técnica que apresento agora tem como objetivo ajudar você a ser mais sereno perante aos erros que o relacionamento terá de enfrentar. Quando estiver passando por uma questão delicada em seu relacionamento, lembre-se dos erros de grafia de uma criança na alfabetização, lembre-se dos tombos ao aprender a andar, lembre-se dos copos quebrados ao aprender a controlar os movimentos das mãos. Essa técnica tornará você menos crítico e carrasco, fará de você uma





pessoa mais tranquila para enxergar que todos nós estamos em uma senda de crescimento pessoal.

Uma das coisas mais belas é ver pessoas na busca do aprendizado do amor. Não se deixe abalar e nem iludir por falsas crenças de que ao aplicar essa técnica você esteja “jogando no amor”. Você está dançando com o amor, que aliás, também é algo que se aprende. Ninguém nasce sabendo dançar tango...

### **A técnica:**

- Quando você ou alguém fizer algo inadequado no amor, repita mentalmente a seguinte frase: *“Eu (ou o NOME da pessoa) estou fazendo o melhor que posso com aquilo que possuo disponível no momento. Se pudesse fazer melhor agora, certamente teria feito”*.

PS.: De antemão já sei que muita gente vai julgar esta técnica como sendo repleta de utopia e fantasia. Mas, convido você a encontrar alguém que tenha realmente feito o mal em nome do mal. Até mesmo as mentes mais perversas cometem seus absurdos violentos em nome de uma crença no bem. No fundo no fundo, em sua loucura cega e estúpida, até mesmo um Hitler se torna uma vítima de sua própria ignorância ao matar muitos em nome de algo que na cabeça dele era bom, a construção de uma raça pura e forte. (Que fique plenamente claro que eu lamento muito a limitação mental de Hitler e adoraria que essa parte negra da história humana NUNCA tivesse acontecido. Uso esse exemplo trágico como uma tentativa de tentar mostrar que até as atitudes mais hediondas carregam em seu mais profundo íntimo uma pequena fagulha de bondade).

### ***Técnica do “Cancela”***

Já notou que aquilo que você não quer pensar é o que você mais pensa? Você já notou que aqueles pensamentos ruins que tiram seu sono, que tiram sua fome ou faz você devorar uma lasanha inteira, aqueles pensamentos que atacam a gastrite e todo tipo de desconforto



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

são os que mais retornam e permanecem na sua mente? A presente técnica tem por objetivo pausar o fluxo de pensamentos destrutivos e implementar o crescimento de pensamentos e atitudes benéficas em sua vida.

### **A Técnica:**

- Quando surgir aquele pensamento repetitivo em sua mente declare em silêncio ou em voz alta: *“Cancela! Esse pensamento não me ajuda em nada. Eu sei que posso! Sei que sou capaz!”*;
- Faça uso dessa técnica sempre que precisar, mas faça com determinação e consciência.

### ***Explicação do poder da técnica:***

Sempre que um pensamento ocupa a sua mente ele tende a querer dominar todos os seus pensamentos e permanecer te atrapalhando o maior tempo possível. É como se ele ganhasse vida e tivesse o firme propósito de te atrapalhar. Assim, quando você declara *“Cancela!”*, você está cortando esse fluxo e impedindo que a bola de neve cresça.

Dizer que *“Esse pensamento não me ajuda em nada”*, te traz a consciência de que não vale a pena desperdiçar seu tempo e energia pensando em coisas ruins. *“Eu sei que posso! Sei que sou capaz!”* faz você perceber que é forte para eliminar as coisas que não te servem mais, forte para superar as frustrações e forte para construir uma vida amorosa boa.

### ***Técnica do “Por quê?”***

A comunicação sem dúvidas é uma das coisas mais importantes de um relacionamento afetivo. Mas, acontece que por vezes esse canal se encontra corrompido por conceitos, preconceitos e modos diferentes de ver a vida. Esta técnica facilitará o bom entendimento na comunicação.

A corrupção do canal da comunicação do casal por vezes se dá devido àqueles lastimáveis maus entendidos. É quando um diz uma coisa e outro compreende outra coisa. Então surgem conflitos e mágoas que nem mesmo eram para existir. E quando acontece então de um estar dizendo “*É seis*” e o outro dizer “*É meia dúzia*” e ambos se irritarem por julgarem-se incompreendidos? Tanto pior não é? Por que isso acontece? Porque por um lapso de momento uma das partes interpreta mal o que o outro disse e ao invés de buscar compreender ou esclarecer melhor as coisas, segue adiante carregando um conceito a respeito do teor da conversa que por vezes é completamente falso. Para solucionar esse grave problema aplique a técnica a seguir.

### **A Técnica:**

- Quando a pessoa disser qualquer coisa dentro de uma situação de conflito ou discussão ou até mesmo de uma conversa mais séria, assume uma postura responsável. Assuma o desejo de que tudo entre vocês seja verdadeiro, sincero e transparente;
- Quando a pessoa disser algo que soar mal aos seus ouvidos ou de alguma forma te incomodar, pergunte para ele(a) coisas do tipo: “*Por que você disse isso?*”, “*Por que pensou isso?*”, “*Por que acredita nisso?*”, “*Me explique melhor?*”;
- Essa técnica pode ser aplicada em qualquer situação, mas funciona melhor se aplicada no momento do mal entendido em si. Se for deixada para o dia, semana, mês ou ano seguinte, a técnica vai perdendo um pouco o efeito, já que as consequências ruins do mal entendido vão crescendo;
- Guarde isso: o que irrita mais é a maneira que você diz as coisas que diz. Assuma uma atitude de curiosidade sincera e amorosa ao perguntar os “por quês” para seu companheiro, se você tiver um tom irônico, irritadiço ou raivoso não colherá os benefícios dessa técnica que é esclarecer e colocar o casal em pé de compreensão e comunicação construtiva.



### ***Técnica da Autoestima***

Ah a autoestima! Tema extremamente importante para quem deseja desenvolver uma vida amorosa saudável. Sem dúvidas esse é um assunto que merece um livro, quicá uma enciclopédia inteira, dada a sua enorme relevância para a vida humana. Felizmente existe muito material de imensa qualidade no mercado literário, recomendo a obra de Nathaniel Branden “Os seis pilares da autoestima”. Enfim, não tenho a pretensão de abarcar esse amplo tema em sua totalidade aqui nesse pequeno tópico, mas quero partilhar um recurso reflexivo que uso em consultoria a fim de ampliar os níveis de autoestima.

#### **A Técnica:**

- “*A minha autoestima independe de minha condição relacional*” Repita essa afirmação imediatamente após surgirem aqueles pensamentos ruins a respeito do quanto você se sente sozinho, rejeitado, mal amado, desrespeitado ou coisas do gênero.

Lembre-se: “felicidade, serenidade e relacionamentos amorosos bem sucedidos são prêmios para pessoas completas e que sabem investir em si mesmas.” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011, p. 96). Continue a fazer isso: investir em si mesmo. Você o fez ao adquirir essa obra, agora é chegada a hora de investir seu tempo para praticar os ensinamentos aqui presentes.

### ***Técnica da espiritualidade***

No tópico de número quatro desse capítulo, onde eu falava sobre a fé, falei das descobertas dos pesquisadores. Quero novamente abordar esse assunto, ele é muito importante.

É inadequado reduzir a espiritualidade como “técnica” dada a sua grandeza e força, mas, existe um fato inegável na espiritualidade, ela age de maneira imensamente transformadora na vida de quem a pratica e a assume e com ela se compromete.



Não importa qual é a sua fé, não importa sua religião e também não importa muito se você acredita ou não em Deus. A espiritualidade está presente na vida de todos nós, de forma mais ou menos desenvolvida, mais dedicada ou menos dedicada, mais consciente ou menos consciente mas sempre está presente. Isso porque a espiritualidade é intrínseca ao ser humano. Não há como separar o ser humano de sua espiritualidade.

Para resumir o que chamo de espiritualidade aqui no contexto desse tópico, reflita sobre o seguinte: espiritualidade é tudo aquilo que não é sua mente e não é seu corpo. Tire de sua vida a sua mente e seu corpo e o que sobrar será seu espírito, chame de inteligência, se assim você preferir, ok?

Existe uma inteligência que coordena a vida, isso é fato inegável, chame a ela Deus, Vida, Universo, Energia Cósmica ou Natureza, chame do que desejar, mas, não se afaste dessa Força. Nunca. Afastar-se da espiritualidade fará sua vida se tornar um pequeno caos, ou no mínimo muito menor e mais miserável que poderia ser.

### **A técnica:**

- Exerça a sua conexão com esse *Bem Maior*. Seja por meio de uma oração, de uma meditação, de um abraço em um animal, ou tocar uma árvore, pisar no gramado. Nesse tópico opto por não determinar qual será a atividade que você irá adotar, porque vai depender da fé que você elegeu, ok?
- Faça essa conexão TODOS os dias. Você se alimenta diariamente? Então precisa também nutrir seu espírito diariamente. Esse é o momento de trazer Deus ainda mais para perto de sua vida.

### ***Técnica da adaptação***

Uma das causas mais graves da frustração amorosa é a errônea ideia que a pessoa tem de que os outros são obrigados a satisfazer seus



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

desejos. Essa técnica te ajudará a reduzir o egocentrismo de achar que todos precisam concordar contigo.

Como explicou Darwin, não é a espécie mais *inteligente* ou a mais *forte* que sobrevive, mas a que se *adapta* melhor. Somente a pessoa realmente adulta pode se adaptar ao mundo. A criança tem a ilusão de que o mundo é que deve se adaptar a ela e girar ao seu redor. O adulto imaturo, no seu mais íntimo, imagina a mesma coisa que a criança, não se dá conta de que quando ele chegou o mundo já existia, e quando ele morrer continuará existindo normalmente. Sei que minhas palavras soam grosseiras, faço de propósito, como uma espécie de chacoalhão para aquele que não notou que ninguém é obrigado a satisfazer todos os seus caprichos e necessidades, mas é ele que deve se adaptar ao mundo (obviamente sem se corromper e mantendo sempre a sua moral e seus princípios básicos intactos).

### A técnica:

- Repita mentalmente sempre que se pegar pensando que alguém tem a obrigação de te servir: “*Não nasci para satisfazer ninguém. Ninguém nasceu para me satisfazer*”. Por mais que você tenha um contrato matrimonial com uma pessoa ela não é realmente obrigada a servir todas as suas maneiras de ver e interagir com o mundo e com a vida. Você deve se adaptar a um novo estilo de vida. Pense nisso..

### ***Técnica do caderno de autoconhecimento***

Alguns acreditam que o divórcio seja a melhor solução para a frustração afetiva. No entanto, como foi abordado ao longo de todo esse capítulo, nenhuma frustração amorosa será realmente superada se deixada de lado, sem ser encarada. Assim, recomendo que utilize-se dessa técnica e que você tenha um caderno de autoconhecimento, para trazer à luz da consciência todas as suas frustrações e suas forças para superar as mesmas.



## **A técnica:**

- Anote em um caderno, exclusivo para essa técnica, tudo aquilo que te chateia. Mas, atenção, anote de maneira positiva. Por exemplo: se o seu parceiro te irrita por ser bagunceiro, anote da seguinte forma: “Adoraria ver o meu parceiro se tornando mais organizado”;
- “*Uma vez em um relacionamento, não há algo como detalhe irrelevante.*” (BOTTON, 2012). Por isso, anote tudo o que vier à sua mente. Não tome nota apenas das coisas que te chateiam, mas também de seus desejos, de seus sonhos, de suas esperanças. Não anote apenas as coisas grandes, anote até aquelas que aparentam ser insignificantes;
- Faça essa escrita com o firme propósito de fazer um “Download de sua mente”, como diz Roberto Shinyashiki. Esse download vai te fazer pensar mais ou menos assim: eu tirei de minha mente esses pensamentos ruins, baixei de minha mente para o papel, agora está registrado e minha mente não precisa mais se ocupar com isso. Trata-se de um processo de liberação de espaço em sua mente;
- Repita essa técnica todos os dias, para o resto de sua vida.

## ***Técnica do perdão***

A frustração só destruirá sua vida enquanto não houver o perdão em seu coração. Essa técnica vai te ajudar a perdoar. Vai te auxiliar a perceber que o perdão é uma escolha mental, é algo que deve ser exercitado diariamente.

Muitas pessoas pensam que o perdão é algo que acorda contigo um belo domingo ensolarado, como que por encanto. Sinto lhe informar, essa mágica nunca vai acontecer. Para perdoar é preciso se esforçar, é preciso querer é necessário optar por isso. Segue abaixo uma técnica baseada na obra de Joan Gattuso (2000), *Um curso em amor*:



### A técnica:

- Afirme mentalmente ou em voz alta: “Fulano, eu o perdôo, eu o abençoô, eu o amo, eu o liberto”;
- Decore essa afirmação e sempre que um pensamento antigo de ressentimento surgir em sua mente repita várias vezes a declaração para afastar o pensamento ruim;
- Se você *quer* mesmo perdoar, já que não é *obrigado* a perdoar ninguém, faça uso dessa técnica sem se questionar se quer amar, abençoar e libertar essa pessoa. Apenas afirme com força, audácia, convicção e coragem: “Fulano, eu o perdôo, eu o abençoô, eu o amo, eu o liberto”. O perdão será uma linda consequência de sua atitude.

### Considerações finais

“*Que eles vivam do ontem, no hoje em função de um depois*”, Padre Zezinho canta em uma das canções que mais inspira o meu trabalho, *Oração da Família*, essa que eu poderia dizer que é a frase que traduz essência de tudo o que foi dito nesse capítulo. Falamos sobre o surgimento da paixão. Falamos sobre como surgem as expectativas, como elas podem levar a decepção e frustração. Mas, o ponto culminante desse capítulo está nas técnicas que o encerra.

Convido você a se libertar de todo o passado negativo que te prende a um amor pequeno, mesquinho e problemático. Você carrega dentro de si, desde a data de seu nascimento, todo o potencial para criar uma vida repleta de amor, felicidade e carinho, mas para isso você precisa SUPERAR as frustrações. Coloque-se sempre um passo à frente das frustrações. Não se permita escravizar por decepções e frustrações, ao contrário faça delas suas mestras. Aprenda o que tem de aprender e siga adiante com o olhar sempre no futuro. “*Que eles vivam do ontem, no hoje em função de um depois*”. Que você viva do ontem, no hoje em função de um depois.





Amor saudável só carrega sentimentos saudáveis e não os podres.

Para finalizar, te convido a refletir sobre essa importante questão: Estou vivendo do ontem, hoje em função do amanhã??

Se algo não faz seu amor mais feliz, arranque essa podridão agora mesmo. Faça a poda dos excessos. Utilize os exercícios anteriormente ensinados. Encare os problemas de frente. Não fique repassando os problemas na sua cabeça, viver do ontem só vale a pena quando o ontem foi prazeroso, se foi pesaroso, largue. Aprenda com ele e largue.

Quais são os pensamentos que destroem a felicidade de seu relacionamento? Tome a decisão agora mesmo de não mais nutrir esses pensamentos e atitudes, elimine isso de sua vida agora!

### ***Referências***

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS NO BRASIL (A.A.). **Os doze passos**. [19--]. Disponível em: <http://www.alcoolicosanonimos.org.br/36-principios/os-doze-passos.html>. Acesso em: 2013.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera, inspirações à realização afetiva**. São Paulo: Letras do Brasil, 2011.

BOTTON, A. **Como pensar mais sobre sexo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

DISCOVERY CHANEL. **A ciência do sex appeal / The science of sex appeal**. [200?]. Disponível em: [http://www.youtube.com/watch?v=b2\\_H4Tk9qng](http://www.youtube.com/watch?v=b2_H4Tk9qng). Acesso em: 2013.

CHONG, A.; LA FERRARA **Television and divorce: evidence from Brazilian novelas**. 2009. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/padrepauloricardo-files/uploads/fxhu2h0l268xiirfd7w2/television-and-divorce.pdf>. Acesso em: 2013.



*Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

GATTUSO, J. **Um curso em amor poderosos ensinamentos sobre amor, sexo e realização pessoal**. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

LA FERRARA, E.; CHONG, A.; DURYEA, S. **Soap operas and fertility: evidence from Brazil**. 2008. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/padrepauloricardo-files/uploads/7iby3dt2psyre0op6sut/soap-operas-and-fertility.pdf>. Acesso em: 2013.

YOUNG, L; ALEXANDER, B. **A química entre nós amor, sexo e a ciência da atração**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.

WIKIPÉDIA. **Hierarquia de necessidades de Maslow**. [2012?]. Disponível em: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia\\_de\\_necessidades\\_de\\_Maslow](http://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia_de_necessidades_de_Maslow) Acesso em: 2013.



## Capítulo 13

### Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Thiago de Almeida  
Maria Luiza Lourenço

“O amor nunca morre de morte natural. Morre porque o matamos ou o deixamos morrer. Morre envenenado pela angústia. Morre enforcado pelo abraço. Morre esfaqueado pelas costas. Morre eletrocutado pela sinceridade. Morre atropelado pela grosseria. Morre sufocado pela desavença. Mortes patéticas, cruéis, sem obituário e missa de sétimo dia. Mortes sem sangramento. Lavadas. Com os ossos e as lembranças deslocados. O amor não morre de velhice, em paz com a cama e com a fortuna dos dedos. Morre com um beijo dado sem ênfase. Um dia morno. Uma indiferença. Uma conversa surda. Morre porque queremos que morra. Decidimos que ele está morto.” (Fabrício Carpinejar)



### **Considerações iniciais**

Ao que parece a autora Anaís Nin (1903-1977), que ficou famosa por ter publicado seus diários pessoais, estava certa: o Amor (verdadeiro) não morre, mas certamente podemos facilitar seu estremecimento, enchê-lo de dúvidas, feri-lo, esgarça-lo. Que fatores são esses que transformam uma grande paixão em algo tão desprezível? Não é de hoje que os fenômenos do divórcio e da separação são dois dos assuntos mais estudados por psicólogos e por outros profissionais de todo o mundo que lidam diretamente ou indiretamente com essa questão. Em contrapartida, os sinais e indícios que permitam nos alertar para o possível fim de uma história de amor, infelizmente, são matéria de raríssimos estudos.

Dizem por aí que dois são os fins possíveis para um relacionamento: ou o casal permanecer juntos por toda a vida ou eles se separarem em algum momento. As duas realidades são igualmente assustadoras. Por vezes, criamos a despedida por não suportar a longevidade amorosa e construímos paredes em lugar de pontes, seja antes, durante ou mesmo depois dos relacionamentos amorosos se sucederem em nossas vidas. Tememos que os sentimentos amorosos se apoderem das nossas vidas, e ao mesmo tempo, ansiamos tanto por perder o controle e por amar e sermos amados por uma outra pessoa.

No início de uma relação tudo parece ser lindo, maravilhoso, mas com o passar do tempo, da convivência de um casal, alguns pontos que antes eram encantadores, ou mesmo, não observados, começam a ser percebidos e passam a incomodar. Daí, começamos a perceber que um amor e um relacionamento amoroso não morrem do dia para a noite como muitos podem pensar. Nós é quem permitimos e colaboramos para que o amor se vá das nossas vidas. Acompanhamos, ao longe, o amor partindo e, seja por orgulho, seja por ingratidão, ou por medo, dentro de outras possibilidades, simplesmente deixamos que se vá para outras searas e não o socorremos e, muitas vezes, nem o alimentamos como se o próprio amor fosse autóctone e se bastasse. Assim, de uma forma ou de outra, permite-se que o amor morra,



*Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

enfraqueça ou queira investir em outros caminhos para além do relacionamento delineado com o (a) nosso (a) parceiro (a). Carpinejar (2008, s.d.) complementa:

“Não avisei o amor no primeiro sinal de fraqueza. No primeiro acidente. Aceitei que desmoronasse, não levantei as ruínas sobre o passado. Fui orgulhoso e não me arrependi. Meu orgulho não salvou ninguém. O orgulho não salva, o orgulho coleciona mortos. No mínimo, merecia ser incriminado por omissão. Mas talvez eu tenha matado meus amores. Seja um serial killer. Perigoso, silencioso, como todos os amantes, com aparência inofensiva de balconista. Fiz da dor uma alegria quando não restava alegria. /.../ Mato porque aguardava o elogio e recebia de volta a verdade. O amor é perigoso para quem não resolveu seus problemas. O amor delata, o amor incomoda, o amor ofende, fala as coisas mais extraordinárias sem recuar. O amor é a boca suja. O amor repetirá na cozinha o que foi contado em segredo no quarto. O amor vai abrir o assoalho, o porão proibido, fazer faxina em sua casa. Colocar fora o que precisava, reintegrar ao armário o que temia rever.”

Um outro texto, de autoria desconhecida, diz:

“que todos os dias morre um amor. Quase nunca percebemos, mas todos os dias morre um amor. Às vezes, morre de forma lenta e gradativa, quase indolor, após anos e anos de monotonia. Daí, as pessoas começam a viver praticamente em piloto automático. É por isso, então que se diz que o relacionamento amoroso precisa se reinventar constantemente. E quem assumirá esta árdua missão de recriá-lo são as pessoas que compõem essas relações. Às vezes melodramaticamente, como nas piores novelas mexicanas, com direito a bate-bocas vexaminosos, capazes de acordar o mais surdodos vizinhos. É triste constatar, mas o amor pode morrer seja em uma cama de motel ou seja em frente à televisão de domingo. Morre por inanição a cada beijo antes de dormir que se é negado, a cada vez que se evitam entrelaçar as mãos dadas como forma de demonstração de afeto, não sobrevive aos olhares incompreensivos do parceiro, a cada vez que as lágrimas mancham o rímel e deixam seu gosto amargo nos lábios, depois de uma decepção daquelas.



Morre depois de telefonemas cada vez mais espaçados, cartas cada vez mais concisas e rarefeitas, morre pela falta de beijos que esfriam paulatinamente. Morre do mais completo e letal descuido e de constantes e renovadas insatisfações aqui e ali.”

Sim, todos os dias pode morrer um amor. Nem sempre, com uma explosão daquele que dizia gostar do nosso jeito até o dia anterior, mas, quase sempre com um lamento melancólico do que poderia ter sido. Infelizmente todos os dias pode definir até a morte um amor que tinha tudo para existir e prevalecer sobre as dificuldades que encontra pelo caminho, embora nós, românticos mais na teoria que na prática, relutemos em admitir essa realidade.

Talvez nada seja mais doloroso do que admitirmos a constatação de um fracasso afetivo e levar um quê de culpa pessoal. De saber que, mais uma vez, um amor morreu, na nossa vez de vivenciá-lo.

E que lição triste que a vida nos ensina: amores morrem, ou pelo menos, enfraquecem. Desse modo, é importante estar atento aos sinais que são indicativos de que algumas dificuldades cotidianas estão sendo prejudiciais ao relacionamento, por indicar que a relação precisa ser reformulada. Para evitar esse acontecimento, que para muitos aparenta ser inevitável, reunimos aqui neste capítulo, alguns conhecimentos, fundamentados em pesquisas de autores que se debruçaram acerca desse tema, para evitar que os amores continuem morrendo ou para tentar fazê-los se recuperar das feridas que ainda podem ser curadas.

### ***Receitas de como ‘matar’ um amor***

#### **1) Convide a monotonia para entrar em seu relacionamento**

Houve uma vez, na história do mundo, um dia terrível, em que o Ódio - o rei dos maus sentimentos, dos defeitos e das más virtudes - convocou uma reunião com todos os seus súditos. E assim, o Ódio pediu ajuda aos desejos mais perversos do coração humano. Todos os sentimentos escuros do mundo e os desejos mais perversos do coração



*Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

humano chegaram a essa reunião com muita curiosidade, porque queriam saber qual o motivo de tanta urgência.

Quando todos já estavam presentes, falou o Ódio:

- Os reuni aqui porque desejo com todas as minhas forças matar alguém!

Ninguém estranhou muito, pois era o Ódio quem estava falando e ele sempre queria matar alguém, mas perguntaram-se quem seria tão difícil de matar que o Ódio necessitaria da ajuda de todos.

- Quero matar o Amor - disse o Ódio.

Muitos sorriram com maldade, pois mais de um ali tinha a mesma vontade.

O primeiro voluntário foi o Mau-caratismo:

- Eu irei e podem ter certeza que em um ano o Amor terá morrido. Provocarei tal discórdia e raiva que ele não vai suportar.

Depois de um ano se reuniram outra vez e, ao escutar o relato do Mau-caratismo, ficaram decepcionados:

- Eu sinto muito. Bem que tentei de tudo, mas cada vez que eu semeava discórdia, o Amor superava e seguia seu caminho.

Foi então que muito rapidamente ofereceu-se a Ambição para executar a tarefa. Fazendo alarde de seu poder, disse:

- Já que Mau-caratismo fracassou, irei eu. Desviarei a atenção do Amor com o desejo por riqueza e pelo poder. Isso ele nunca irá ignorar.

E começou, então, a Ambição o ataque contra a sua vítima.





Efetivamente, o Amor caiu ferido. Mas, depois de lutar arduamente, curou-se: renunciou a todo desejo exagerado de poder e triunfo.

Furioso com o novo fracasso, o Ódio enviou os Ciúmes. Estes bufões perversos inventaram todo tipo de artimanhas e situações para confundir o Amor. Machucaram-no com dúvidas e suspeitas infundadas.

Porém, mesmo confuso, o Amor chorou e pensou que não queria morrer. Com valentia e força se impôs sobre eles e os venceu.

Ano após ano, o Ódio seguiu em sua luta, enviando a Frieza, o Egoísmo, a Indiferença, a Pobreza, a Enfermidade e muitos outros.

Todos fracassavam sempre.

O Ódio, convencido de que o Amor era invencível, disse isso aos demais:

- Nada podemos fazer. O Amor suportou tudo. Levamos muitos anos insistindo e não conseguimos.

De repente, de um cantinho do auditório, se levantou um sentimento pouco conhecido e que se vestia toda de preta. Com um chapéu gigante, ela mantinha o rosto encoberto. Seu aspecto era fúnebre como o da morte.

- Eu matarei o Amor, disse com segurança.

Todos se perguntavam quem seria essa pretensiosa que, sozinha, pretendia fazer o que nenhum deles havia conseguido.

O Ódio ordenou:

- Vá e faça!

### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

Havia passado pouco tempo quando o Ódio voltou a convocar a todos para comunicar que finalmente o Amor havia morrido. Todos estavam felizes mas também surpresos. E o sentimento do chapéu preto falou:

- Aqui eu entrego a vocês o Amor, totalmente morto e esquartejado.

E sem dizer mais palavra, encaminhou-se para a saída.

- Espera! - determinou o Ódio, dizendo: em tão pouco tempo você o eliminou completamente, deixando-o desesperado e, por isso mesmo, ele não fez o menor esforço para viver!

Quem é você afinal?

O sentimento, pela primeira vez, levantou seu horrível rosto e disse:

- Sou a Monotonia...

Como vimos na fábula contada acima existem alguns fatores, que se não matarem de primeira, enfraquecem os relacionamentos amorosos. E a monotonia é um dos principais sintomas que abalam uma relação. Mas, antes disso diferenciaremos rotina de monotonia.

Ao contrário do que muitas pessoas podem imaginar nem toda a rotina é prejudicial e nem precisa ser confundida com monotonia como costumeiramente se faz. A rotina designa o hábito de fazer uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente de forma mecânica (FERREIRA, 1996; HOUAISS, VILLAR, FRANCO, 2001). Consequentemente, algum grau de rotina é indispensável para a vida e otimiza muitos processos cotidianos. Caso contrário, o ser humano gastaria muita energia e demais recursos para compreender e acompanhar as novas realidades com as quais interage.



A rotina nem sempre é de todo mal para nossa vida ou relacionamentos. Ela nos permite realizar atividades necessárias como o trabalho com regularidade, ter pontualidade, estar em contato com pessoas importante para nossas vidas. Essa rotina nos passa um sentimento de que nossas atividades estão indo bem, que os nossos deveres estão sendo cumpridos, nos sentimos seguros, e passamos a ter aspectos de personalidade mais solidificados e com menos conflitos. Além de diminuir o estresse que rotinas desestruturadas podem causar. Conseqüentemente, para o ser humano a rotina se torna algo totalmente adaptativo, na média em que gastaríamos muita energia para sobreviver a esse ambiente e acompanhar essas constantes mudanças. A rotina diária faz com que nos acostumemos com a presença do (a) parceiro (a), não que isso seja ruim, mas algumas implicações se tornarão evidentes. Pode acontecer um desinvestimento em seduzir o parceiro e não se comprometer mais com a relação, como era costumeiro no início do relacionamento. Então, pode se instalar uma despreocupação em se fazer admirar pelo outro e em consequência o desejo pode perder em intensidade, deixar de fornecer esperanças para o parceiro sobre o amor que ele busca em você, deixar de se cuidar fisicamente e acreditar que só porque já conquistou o (a) parceiro (a) que não precisa mais se preocupar com a manutenção do relacionamento. Daí, cada um acreditar que o que fez sempre e o que ‘deu certo’ nas outras vezes que você lidou com essa ou com aquela situação, possa ser empregado novamente para outros problemas, e assim, não se arrisca a agir de forma diferente.

Isso pode ser um movimento até natural do ser humano, mas merece atenção.

No senso comum se traz muito a ideia que a rotina é um dos grandes motivos para que os casais venham a se separar ou até se manterem em relações paralelas, o que abriria espaço para uma possível traição. Além de ser comum ao término dos relacionamentos, os indivíduos responsabilizarem a rotina como motivo para a separação e acabam por não se reconhecer responsáveis por esse processo. E muitos ainda irão justificar traições, alegando buscar no relacionamento extraconjugal o que não existia no relacionamento duradouro.



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

Com o passar dos anos, a monotonia pode se estabelecer no relacionamento conjugal, seja pela falta de iniciativa sua ou do outro, seja pela previsibilidade de atitudes que se tomam, seja pela vontade de antecipar os desejos do (a) parceiro (a) e realizá-los totalmente nunca frustrando o ser amado. E saber lidar com tal fenômeno e criar estratégias comportamentais para que ele não passe a ser um fator de risco para a relação é fundamental. Porém é uma habilidade que nem todos os casais possuem.

A monotonia prejudica um relacionamento porque é sinônimo de mesmice, repetição, enfado, chatice, uma situação parada. Segundo Ferreira, (1986); Houaiss, Villar e Franco, (2001), monotonia é uma figura de linguagem que designa o hábito de repetir uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente, de forma mecânica. No que tange as definições, segundo Almeida (2011, p. 10).

[...] “monotonia significa manter o mesmo tom, mesmo tendo à disposição uma grande variedade de tantos outros. 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 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. Em outras palavras, não seria justo nem com a biologia nem com a psicologia, e muito menos com a poesia, aprisionar alguém a uma quantidade restrita de tons”.

A psicologia nos diz acerca desse assunto que a nossa mente está programada para tirar do foco da atenção e colocar em modo automático tudo aquilo que é repetitivo, conhecido e seguro com vistas a melhorar do nosso próprio desempenho e da nossa sobrevivência, como já foi dito. Mas, rotinas que se repetem podem acabar desembocando em monotônias. Um relacionamento monótono demonstra que está faltando algum elemento ao casal.

Falta diálogo, falta companheirismo. Talvez a rotina do casamento esteja enfraquecendo a relação, talvez esteja faltando animo,



alegria, carinho, conversa ou até mesmo amor. Os casais devem sempre dialogar e não deixar que a monotonia e a intimidade excessiva acabem com a relação, porque infelizmente esses são motivos frequentes dos abalos ou até de término de relações.

A monotonia pode ser vista como algo totalmente negativo para a vida das pessoas. E vemos indivíduos com um padrão comportamental que hora ou outra irá cair na monotonia, onde o mesmo não consegue distinguir a existência de tal padrão.

Nos relacionamentos amorosos quando a monotonia se instala pode surgir pensamentos automáticos do tipo “meu casamento foi um erro”, “foi perda de tempo ter investido em tal relação”. Diante dessa dinâmica os envolvidos acabam por se afastarem cada vez mais sem pensar em estratégias para sair de maneira positiva de tal situação. Passando a não perceber mais maneira de serem felizes ao lado de seu (sua) parceiro (a), e o fim acaba por se tornar a única saída.

Quando um casal opta por ter um casamento ou dividir uma mesma casa é natural que junto a isso venham as expectativas. O casal pode compactuar ideias semelhantes ou distintas de como será a vida ao lado do (a)parceiro (a), e essas ideias influenciarão diretamente o comportamento de ambos dali em diante. Quando o morar junto ainda é algo recente é comum que os casais nem pensem que um dia poderão vivenciar a monotonia.

E queiramos ou não admitir, passados os primeiros arrebatamentos dos apaixonados, a familiaridade com o outro influencia os rumos da relação, e ao se conviver e conhecer melhor os parceiros escolhidos descobre-se que existem imperfeições nos seres amados. De acordo com Perel (2007), a familiaridade é apenas uma manifestação da intimidade.

Com o passar dos anos e o aumento da familiaridade, alguns cerimoniais que antes eram corriqueiros deixam de existir. Com isso as pessoas passam a se acomodar com as situações que são expostas e isso se aplica ao relacionamento amoroso.



Então, a rotina pouco a pouco, se instala na vida do casal: os parceiros interagem no mundo dos hábitos um do outro, e essa intimidade os tranquiliza e, uma vez inserida na interação do casal, a rotina promoverá um sentimento de segurança. Os casais vão aos poucos tomando consciência de uma intranquilidade, de uma frustração e de mágoas crescentes, e em geral, não sabem onde o problema se localiza, dificultando ainda mais a solução do mesmo.

Esta percepção pode levar o casal a pensar que o relacionamento foi um erro. Estas e muitas outras ruminções mentais a respeito do comportamento do parceiro afastam mais e mais as pessoas umas das outras ao invés de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

Consequentemente, o romantismo pode ficar cada vez mais rarefeito e os conflitos, as impaciências e as tão temidas cobranças tornam-se realidades cotidianas vivenciadas pelo casal e minguem a qualidade, antes desfrutada pelo par constituído. É importante ressaltar que os conflitos ocasionais são uma consequência natural da intimidade e da interação entre os pares, afinal, cada indivíduo dessa relação, possui um histórico de vida, e traz consigo atitudes naturalizadas de sua história familiar, assim como manias, defeitos e subjetividades particulares. A solução está em detectar se essas diferenças são tão incompatíveis que possam se tornar uma ameaça real ao futuro da relação.

É preciso perceber se a rotina está se transformando em mortífera, que é aquela que passa do hábito para o costume e torna-se acomodação. Esta rotina monótona torna os parceiros práticos, mecânicos, automatizados e apáticos. Essa rotina se caracteriza pela monotonia densa que a compõe, que torna a vida insípida, uniforme, tediosa e previsível, que passa a reclamar por uma renovação. Logo, a rotina torna-se prejudicial quando não mais se renovam os planos, os programas, 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. Então, a rotina se torna monotonia



e a monotonia acaba com relacionamentos. Muitos relacionamentos tornam-se sociedades crônicas de queixumes, sobretudo, quanto mais tempo durar a relação. De fato, não é a rotina que é ruim, mas sim, a falta de criatividade e a acomodação e a monotonia que se instalam pouco a pouco na vida do casal. Portanto é necessário saber administrar, isto é, usufruir o que a rotina traz consigo de positivo e repelir o que, nela, corrói a relação amorosa.

É igualmente importante estar atento aos sinais que são indicativos de que o cotidiano está sendo prejudicial ao casamento, indicando que a relação precisa ser reformulada. Geralmente, esses sinais são a falta de atenção, de interesse, de investimento, de criatividade, de dedicação, entre outros, como acomodação e irritabilidade. A rotina pode atrapalhar o casal, mas também pode ser saudável desde que os parceiros saibam manejá-la. Grande parte dos casais tem contato com a rotina que pode comprometer a manutenção e a qualidade do relacionamento constituído.

Vivenciar uma rotina não produz emoção, tais quais aquelas similares a que sentimos ou identificamos por ocasião dos primeiros arroubos românticos, não traz entusiasmo e, 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 desgaste da relação, dificuldade de comunicação e de desentendimentos entre o casal.

Relacionamentos de longa duração podem ser avaliados se considerarmos como cada indivíduo lida com a questão da rotina. No casamento por exemplo estamos expostos a múltiplas contingências.

Segundo Almeida (2011), neste sentido, estar casado ou se relacionando afetivamente-sexualmente com alguém, por exemplo, significa conviver diariamente com um sem-número de pequenas rotinas que podem consideradas fatores de satisfação, na medida em que emanam da relação dos comportamentos mais relacionados à sinergia que alguém tem com sua mulher ou com seu marido, e não da segurança, dos filhos, do patrimônio, das aparências.



### ***Pratique a Indiferença***

Existem alguns fatores que podem maltratar e enfraquecer o amor contribuir para uma separação ou uma infidelidade. Vamos ilustrar alguns exemplos cotidianos.

Uma condição elementar para o enfraquecimento do amor pode ocorrer a partir do momento em que o ser amado comece a esquecer de fazer mimos ou tarefas que costumava fazer diariamente a pessoa amada. E quando, e se houver o momento do reencontro, não se importar com sua vida, com a sua saúde ou com os desejos do outro.

Outra possibilidade de debilitar o amor dos nossos relacionamentos é não cumprir com os compromissos, implícitos e explícitos, que estão estabelecidos no decorrer do relacionamento e passar a viver sua vida de uma maneira independente do (a) parceiro (a) com o (a) qual estamos nos relacionando, assim como era a nossa vida antes de o (a) conhece-lo (a). Adicionalmente, quando não mais investimos o nosso tempo e os nossos recursos em atitudes e comportamentos românticos como bilhetes, declarações amorosas ou qualquer outro elemento que aproxime o casal, e mantenha o relacionamento com uma qualidade afetivo-sexual positiva.

Segundo Edimar Lima, em seu livro: “Sobre amores & paixões<sup>1</sup>” é bem verdade que qualquer pessoa, seja homem ou mulher, quando está no processo de conquista incorpora um personagem. Alguns até representam bem, outros deixam muito a desejar e um primeiro encontro acaba se tornando vilão. Um deslize e pronto, perde-se a sua propensa alma gêmea. Aquela que, quem sabe, até poderia ser a mãe de seus filhos, ou aquele que poderia ser o seu Príncipe encantado ou ainda a sua Bela Adormecida.

Evidentemente, as primeiras horas, os primeiros dias, são vitais para uma conquista. Aparentemente, quando não estamos mais sob

---

1. <http://static.recantodasletras.com.br/arquivos/61052.pdf>





os efeitos do apaixonamento, e passamos a não mais reconhecer o (a) parceiro (a) como elemento fundamental de sua vida, geralmente, passamos a aumentar a frequência de atitudes cotidianas, que revelam a nossa desatenção, a nossa falta de carinho, o que pode fazer com que o sentimento do outro mine mais e mais a cada dia.

Em todas essas situações descritas, podemos observar a presença e o exercício da indiferença. A indiferença a qual percebemos e passamos a lidar nos relacionamentos íntimos pode fazer com que o amor se perca no tempo. Para sobreviver o amor precisa de planos, pequenos e bons momentos juntos, carinhos, paciência, cumplicidade, sexo. O amor se constrói no dia-a-dia e a maneira de se relacionar define ou não a permanência do sentimento.

Segundo Beck (1995) a decepção nos relacionamentos amorosos ocorre pelas crenças e pelas expectativas que são criadas dentro da pessoa, as quais se esperam que o outro corresponda.

Porém, na maioria das vezes não se é verbalizado o que se quer, pelo simples fato de que determinados comportamentos são considerados como naturais. Identificam-se padrões de comportamento como um aparente ensimesmamento de um ou de ambos os parceiros, alojam-se rotinas prejudiciais à qualidade da interação constituída, não raramente acontecem engajamentos diversos de um dos parceiros a comportamentos relacionados à infidelidade, ocorrem crises de ciúme e eclodem demais queixas da vida do casal que inevitavelmente conduzem ao seguinte questionamento: será que as pessoas modificam sua personalidade com o tempo ou o que muda são as expectativas e as percepções que temos delas?

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”. A fim de tentar justificar esta possibilidade, Perel (2007) 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, preserva-se a possibilidade da descoberta. Essa atitude é importante para manter o desejo, que é alimentado pelo desconhecido e, por isso mesmo, e conseqüentemente, gera ansiedade, levando-se em consideração que o erotismo está no espaço ambíguo entre a ansiedade e a fascinação. Epstein (2005) complementa esta discussão ao evidenciar a disposição que temos de aceitar que o mistério que é o outro é o que mantém o desejo vivo. E Perel (2007, p. 54), 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.”

Um fato que se observa num casal em crise é que a mulher geralmente é a primeira a buscar ajuda. Qualquer problema que ela enfrente no relacionamento, ela vai conversar com uma amiga na busca de um conselho. Já os homens são mais reticentes aos conselhos e na busca de ajuda quando se trata de crise conjugal.

Cardoso (2014), escritor e apresentador de um programa que visa orientar casais sobre relacionamentos amorosos na TV, faz algumas colocações quanto a esse assunto em seu blog. As mulheres sempre darão os primeiros sinais de insatisfação numa crise conjugal, os homens ignoram, ela intensifica os sinais e ele acredita que ela está na TPM e continua ignorando a crise; eles brigam ele fica chateado, continua não querendo conversar e ainda procura ignorar a companheira e a crise ocupando seu tempo com trabalho, amigos, TV, etc. A mulher se torna amarga, ressentida, cobra atenção do parceiro que continua ignorando e achando que ela está louca com as



cobranças. Ela pede um tempo para discutir a relação e o parceiro diz que falta tempo para isso e que não há nada a ser discutido. As brigas se intensificam, os dois se tornam cada vez mais ausentes da vida do outro, já não há mais intimidades entre o casal, mas o homem procura por outras mulheres fora do casamento enquanto a esposa se torna cada dia mais insatisfeita e insegura. As brigas continuam, mais hostis mais ofensivas e um dia a mulher se cansa dessa vida insípida, pega os filhos e vai embora. Só aí o parceiro se dá conta da proporção da crise e quer tentar resolver os problemas acumulados, mas aí pode ser tarde e a parceira já não queira mais lutar pelo casamento. Infelizmente isso é mais frequente do que possa parecer.

Nem sempre o fim de um casamento se dá dessa forma, nem que o culpado seja sempre o homem, mas seria interessante que os homens deixassem de ser tão orgulhosos, omissos e preguiçosos quando o assunto é crise no relacionamento.

Portanto:

- **Converse:** Não tenha segredos com seu parceiro. Sempre exponha o seu ponto de vista de maneira assertiva, e discuta ações que poderiam melhorar a relação de vocês. Elogie, mostre por meio de palavras a importância do seu relacionamento para seu (sua) parceiro (a). E nunca perca o interesse em manter diálogos diários e o mais importante seja um bom ouvinte.
- **Toques físicos:** Demonstre fisicamente o seu sentimento por seu (sua) parceiro (a). Beije, abrace, toque, ande de mãos dadas, de um abraço surpresa. O contato físico é um ótimo meio de despertar o desejo do casal, e fortalece os vínculos entre os dois.
- **Divida afazeres domésticos:** Não deixe a tarefa de casa não ser de responsabilidade de apenas um de vocês. Dividam tais atividades, e por que não fazer juntos? Dessa maneira as tarefas não se acumulam e como resultado dessa atitude o casal terá mais tempo para ficarem juntos.



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

- Resgate o clima do início do relacionamento: Durante a relação se mantenha investindo em seu parceiro. Mantenha sempre um clima de romantismo e tenha atitudes que faça seu parceiro se sentir valorizado. Minimizar as discussões por motivos até certo ponto banais focando nas experiências positivas que mantiveram juntos.
- Manter o beijo: Nunca deixe que o beijo se torne uma prática rara entre vocês. Beije como se fosse a primeira vez que teve contato com a pessoa. O beijo deixará um clima agradável entre vocês, além de manter a o desejo sexual. É comum que casais que pouco se beijam, se sintam menos atraídos por seus parceiros, pense nisso.
- Elogios: Não deixe que a troca de afeto por meio de palavras deixe de existir. No início dos relacionamentos é comum dizermos “eu te amo” “preciso de você” dentre outros discursos que mostram nossa afeição ao outro. Mantenha os elogios a (o) seu (sua) parceiro (a), isso contribuirá para uma melhor qualidade do investimento na relação e vontade de investir no relacionamento de vocês por parte do mesmo. Com o passar do tempo juntos manifestações de cotejamento passam a ser menos comum o que distancia física e afetivamente o parceiro de você.
- Invista no erotismo: O sexo não pode virar algo mecânico. Não deixe investir no erotismo. Busque saber quais são as fantasias do seu parceiro, e converse muito sobre o sexo de vocês. É importante descobrir esses desejos de seu (sua) parceiro (a) para que ele se sinta desejado e com seus desejos atendidos. E jamais se esqueça que sexo não é uma apenas uma relação de cunho genital, então ele se inicia ao tratar da maneira adequada a pessoa que está ao seu lado.

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.

Evidentemente, muitos dos problemas aqui comentados não tratam de falta de habilidade dessa ou daquela parte. É que a habilidade de se comunicar com o ser amado está frequentemente bloqueada pelo pessimismo que envolve o relacionamento. É muito mais fácil deixar que simples divergências se transformem em brigas arrasadoras e intermináveis, que levam um ou ambos os parceiros a se encaminharem para um possível rompimento, do que pensar que esse casamento ainda tem uma ou várias soluções.

Muitos casais passam a ser tomados por um grande incômodo, chegando a se sentirem frustrados, acabando por não distinguir as raízes deste problema, o que dificulta quaisquer perspectivas de melhoras e infelizmente estamos expostos diariamente a vivências que podem levar o amor de nós e introduzir a solidão entre duas pessoas. E as relações podem se tornar estanques, monótonas, sem vida.

Stamateas (2010), um especialista em relacionamento, criou uma expressão para designar casais que competem agressivamente entre si, que vivem uma relação doentia. Ele chama esse tipo de relacionamento de “relação tóxica” e reuniu em um livro chamado “Paixões Tóxicas”, nove tipos de relações que considera maléficas para um casal e que podem prejudicar o casamento e destruir o amor.

Listamos abaixo, os tipos de relações chamadas tóxicas:

### **1-Humilhando o parceiro**

Um desmerece o outro o tempo todo nas “relações de desqualificação”

### **2-Solidão a dois**

São as “relações de estancamento”, ou seja, quando reinam a indiferença e a falta de diálogo

### **3-Papéis sociais em conflito**

Nas “relações dos modelos culturais”, o choque existe quando a expectativa é diferente da realidade

### **4 -Quando dinheiro é o problema**

Nas “relações das crises financeiras”, até a vida sexual pode ser afetada

### **5-Sob controle total**

As “relações de possessividade” são marcadas pelo ciúme

### **6-Comportamento sexual inadequado**

Nas “relações da sexualidade tóxica”, o sexo não é vivido de forma saudável

### **7-Amor competitivo**

O casal disputa tudo e todos nas “relações de competitividade”

### **8-Traição, caminho rápido para o fim**

As “relações de infidelidade” resultam em perda de confiança, o que deteriora o relacionamento

### **9-A agressão é a tônica**

Nas “relações de emoções explosivas”, os casais se agredem o tempo todo.

Uma união deixa de ser saudável quando uma crise conjugal dita normal, se transforma numa constante e a agressividade torna o relacionamento doentio. Esse modelo de união gera desgastes que

podem levar ao seu rompimento. Os dois lados se acusam mutuamente pelo final do relacionamento, os dois lados acham que tem a razão.

Sempre que existir essas crises num casamento, quando a monotonia, a rotina, o desgaste, a falta de amor, as brigas se tornarem constantes, é importante o casal dialogar e tentarem juntos descobrir o que aconteceu e se necessário procurar um profissional que os ajudará ou tentará fazê-los ver o porquê das crises. Muitas vezes, o casal poderá pensar em algumas ações comportamentais que podem alterar de maneira significativa a qualidade da vida dos parceiros.

São comportamentos relativamente simples que quando executados apresentam uma grande eficácia na maneira com que o casal possa perceber o porquê das crises e como sair da rotina, da mesmice do casamento que pode ter abalado o amor.

Devemos estar cientes que o amor se nutre de sorrisos, de abraços, de afeição, de sonhos compartilhados, de um elogio, carinhos, de momentos felizes, cumplicidade, paciência para lidar com uma outra personalidade. Enfim, o amor se nutre de um investimento rotineiro e não monótono. Eventos esses que ativarão em nós processos físicos e psicológicos ao qual denominamos como amor.

Uma famosa autora de livros de autoajuda Barbara De Angelis, diz que para que “o dia em que não se aguenta” nunca chegue, é necessário passar por algumas fases que geram tensão no casamento.

Ela nomeou de quatro “R” essas fases: Resistência, Ressentimento, Rejeição e Repressão (DE ANGELIS, 1997).

Ela chama de Resistência quando o casal se ressentido, se aborrece com o outro, sobre o que um fala do outro e com as atitudes do parceiro. Alguns maridos falam em público situações cotidianas vividas pelo casal, que aborrecem a parceira e o mesmo pode acontecer em relação a esposa contra o marido, quando na realidade poderiam citar situações



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

cotidianas favoráveis ao casal, coisas boas que acontecem na rotina de uma relação. A autora diz que se os conflitos não forem resolvidos nesta fase de Resistência, a situação se agravará na fase do Ressentimento.

A fase do Ressentimento é mais difícil porque a situação se complica e não existe somente aborrecimento, a resistência ao outro é maior e os sentimentos se agravam e os parceiros sentem raiva, hostilidade, ódio em relação ao outro. Já não existe calma quando conversam, o diálogo se complica, mas autora aconselha a dizerem a verdade sobre os sentimentos para não piorar ainda mais a relação.

A fase da Rejeição pode significar a separação emocional e física do casal e segundo a autora pode ser vivido de forma ativa ou passiva. A forma ativa é quando um dos parceiros quer a separação, não coopera, evita diálogos, o contato físico e quer ficar o mais longe possível do parceiro. Na forma passiva um dos parceiros não percebe o que o outro sente, porque esse esconde do parceiro seus sentimentos, sua rejeição e simplesmente ignora o outro, perde o interesse pelo parceiro e procura ter relações extraconjugais, trabalhar compulsivamente e sonhar com a liberdade. Essa fase é grave e muitas vezes nem o diálogo consegue fazer com que os casais não separem e passem para a fase da Repressão.

Nesta fase, muitos casais já não se interessam mais um pelo outro e procuram a separação. Já não brigam mais e alguns ainda permanecem juntos somente pelos filhos. Portanto, os casais devem perceber os sinais do desgaste do casamento, dialogar e se for necessário, com ajuda de um profissional, tentar salvar a relação.

De Angelis (1997) chama atenção para cada uma das fases acima que pode ajudar os casais a resolver seus problemas e nos dá uma valiosa dica, uma frase para dizermos para os nossos parceiros nos momentos de crise, que seria: “Fale sobre o problema. Diga de forma direta e clara o que sente. Diga-o com amor e com vontade de resolver o assunto. Sem magoar e sem culpar ninguém”.





### ***Falta de assertividade***

O comportamento assertivo constitui uma classe particular das habilidades sociais, que se refere à capacidade da pessoa de se autoafirmar em interações sociais, defender seus direitos, expressar suas opiniões, seus sentimentos, suas necessidades e suas insatisfações e de solicitar mudanças de comportamento das outras pessoas, sem desprezar os direitos alheios aos seus.

Envolve igualmente aspectos não-verbais, tais como falar em um tom de voz claro e audível, olhar o interlocutor durante a conversa, sem desviar demais o olhar, falar o tempo necessário para expor sua opinião (DEL PRETTE, DEL PRETT, 1999; GAMBRILL, 1978; LANGE, JAKUBOWSKI, 1976). De acordo com Bandeira e Ireno (2002) o comportamento assertivo é necessário em diversas interações sociais que ocorrem cotidianamente e contribui tanto para o desenvolvimento das relações interpessoais, bem como para a capacidade de enfrentamento e para a resolução de problemas interpessoais, por melhorar o funcionamento social e a qualidade de vida das pessoas. É importante nos lembrarmos que atitudes assertivas nem sempre trazem os resultados esperados, porém ela é a melhor opção em relação à passividade e à agressividade (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2003).

### ***O excesso de ciúme***

O ciúme é um sentimento comum a quase todas as pessoas e provavelmente teve sua participação na evolução dos seres humanos, com características herdadas de nossos ancestrais, segundo teorias evolucionistas, que usaram esse sentimento como um mecanismo para que pudessem sobreviver.

Homens e mulheres das cavernas souberam usar deste artifício para garantir e não colocar em risco e proteger sua prole, assim os homens não copulavam com outras fêmeas e nem as mulheres com outros machos.



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

Da época das cavernas até nossos dias o ciúme usado como protecionista naquela época, ultrapassa limites e em alguns casos passa a ser chamado de ciúme patológico, sentimento que foge do bom sendo e do controle para algumas pessoas.

Pessoas portadoras de ciúme patológico, normalmente acreditam em falsas crenças, tem ideias delirantes e não se convencem com argumentos usados de forma lógica, racional.

De acordo com os autores Kingham e Gordon (2004), o ciúme patológico é um conjunto de pensamentos e emoções irracionais, junto com comportamentos extremos ou inaceitáveis, em que o tema dominante é a preocupação com a infidelidade do parceiro sexual sem base em evidências concretas. Bishay, Petersen e Tarrier (1989) e Tarrie et al. (1990) propuseram que pessoas com ciúme patológico tendem a fazer distorções sistemáticas e erros em suas interpretações e percepções de eventos e informações, então um evento precipitador dá chance às suspeitas inconsistentes e provocam o ciúme patológico.

Muitos casos de ciúme patológico foram retratados por poetas e escritores. Um dos mais conhecidos textos literários escritos sobre esse sentimento doentio é a clássica peça “Otelo: o Mouro de Veneza”, de William Shakespeare (1564-1616).

No texto Otelo, um general, acredita que está sendo traído por sua esposa, Desdêmona, com Iago, seu alferes. A semente do ciúme plantado em sua mente, faz com que cego de ciúme e com raiva de sua esposa, ele a mate asfixiando-a. Depois desse trágico acontecimento, Otelo descobre que ela não era adúltera e tira a própria vida usando um punhal, mas antes beija o corpo inerte da amada. Essa trágica história literária sobre o ciúme doentio, batiza o chamado ciúme patológico, como “Síndrome de Otelo”.

Ocorre, frequentemente, que o parceiro infiel coloca o outro em dúvida de suas próprias percepções e memórias (Hintz, 2003).



A pessoa ciumenta sempre acredita estar sendo traída mesmo que seu parceiro negue a existência de outra pessoa. Algumas vezes, o ciumento é de fato traído e se irrita com a mentira contada pelo parceiro, por achar que ele próprio estava errado ou doente por imaginar coisas. Muitas vezes a infidelidade pode não ser a pior coisa que um parceiro faça a outro. Ela é apenas uma das mais perturbadoras e desorientadoras sentimentos porque é capaz de destruir um relacionamento, não necessariamente pelo ato sexual, mas também pode estar aliada as mentiras e segredos que passam a distanciar o casal.

Pessoas ciumentas usam de subterfúgios considerados baixos para controlar seus parceiros, como: examinar bolsos, carteiras, recibos, contas, roupas íntimas e lençóis, ouvir telefonemas, abrir correspondências, seguir o cônjuge ou mesmo contratar detetives particulares para fazer isso costumam não aliviar e ainda agravar sentimentos de remorso e inferioridade das pessoas que padecem de ciúme excessivo. Um exemplo disso é caso que Wright (1994) descreveu de uma paciente que chegava a marcar o pênis do marido com caneta para conferir a presença desse sinal no final do dia.

Homens e mulheres sofrem de ciúme, mas as mulheres são as vítimas principais de agressões violentas praticadas por companheiros violentos.

Nas palavras de Mira y López (1998): “Na realidade, o ser ciumento trava uma batalha consigo próprio, e não contra quem ama ou contra quem cobiça o bem amado. É no próprio núcleo do amor “ciumento” que se engendra a inquietação e cresce a biotoxina que o envenena” (p. 174). “O indivíduo ciumento permanece ambivalente entre o amor e a desconfiança de seu parceiro, tomando-se perturbado, com labilidade afetiva e obcecado por triangulações” (HINTZ, 2003, p.48). Pessoas ciumentas podem se tornar obsessivas com detalhes de seus rivais (GUERRERO, AFIFI, 1999). Tipicamente a pessoa ciumenta precisa de constante reafirmação de seu amor-próprio. Em geral, esta desconfia de seu próprio valor e, por isso, tende a julgar que não é tão importante e nem bastante amada, além da incerteza quanto a traição.



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

Consoante Ramos (2000), mais importante que a confirmação da infidelidade em si é a incerteza que consome a mente destas pessoas, porque em casos de ciúme extremo decorrentes de disfunção perceptiva, mesmo que não haja provas evidentes da infidelidade do parceiro, o ciumento toma alguns indícios como se fossem provas irrefutáveis, cuja validade ou falsidade é indiferente para o seu grau de sofrimento.

O ciúme pode acabar com o amor de um casal, mas nem todo ciúme é considerado ruim. Algumas pessoas acreditam que um pouco de ciúme apimenta a relação. O problema é quando o ciúme passa do chamado ponto normal para o excessivo, o ciúme paranoico, doentio com perseguição e controle anormal sobre o parceiro. O ciúme passa a ser anormal quando causa tristeza e corroe a mente das pessoas com sentimentos negativos, fazendo com que cometam loucuras e violência em nome desse sentimento.

Quantos casais na história ou na literatura, a exemplo de Otelo, já bateram, morreram, mataram ou enlouqueceram por amor e ciúme?

#### ***As descobertas de John Gottman***

Como manter a lua de mel nos casamentos e o que fazer para que os casamentos não se transformem numa enorme fonte de frustração e de insatisfação? Pensando nisso, o médico e terapeuta de casais John Gottman realizou uma pesquisa, durante 40 anos, com milhares de casais. Ao tentar descobrir o que leva um casamento à destruição ou à continuidade, percebeu que grande parte do conhecimento consensual - mesmo entre muitos terapeutas de casal - estava em desacordo ou completamente equivocada.

Devido ao fato de Gottman ter uma de suas formações em Medicina, a equipe liderada por este especialista interessou-se por estudar os sinais físicos que indicam o grau de deterioração de um casamento detectar e, assim, puderam acompanhar aspectos como a variação da pressão sanguínea, das reações cutâneas, dos batimentos cardíacos e a coreografia dos movimentos corporais em situações de



discussão e de harmonia entre os casais por ele acompanhados. Em uma de suas conclusões apresentadas, Gottman afirma que aqueles casais que apresentam um batimento cardíaco mais acelerado, com a pressão sanguínea mais elevada, e que apresentam aspectos como sudorese, taquicardia e que se movimentam de forma mais agitada durante os momentos em que discutem são casais que provavelmente, ao fim de três anos, estarão a divorciar-se. Mas, esta equipe também aponta que não somente as discussões com gritos, suor, corações vindo a boca, e intensa mobilização de movimentos corporais são perigosas e devem ser monitoradas. Igualmente alarmantes são as disputas em que um dos parceiros grita e o outro permanece tal qual um muro de pedra – sem esboçar qualquer reação. Nestes casos, Gottman (1994) concluiu que a média de duração do casamento é de quatro anos. Gottman também concluiu que quanto mais calma e assertiva for a reação de ambos, mais probabilidades haverá de o casamento durar e melhorar com o passar dos anos.

O autor John Gottman também evidencia que um conflito conjugal, por maior que seja, não é propriamente bom ou mau em si mesmo. No entanto, o conflito é inerente aos relacionamentos e que cada conflito merece ser analisado sempre necessário, porque é quase impossível duas pessoas estarem sempre de acordo, em todos os aspectos da vida em comum dada à criação de cada um dos parceiros.

E assim conclui que o que pode ser mau é a forma como se lida com o conflito. E acrescenta que há casamentos que duram longos anos, que duram até à morte e que vão melhorando à medida que o tempo passa. O que não significa o mesmo que dizer que não haja conflitos nessas relações. É claro que há! Mas os parceiros sabem resolvê-los com elementos positivos, como o diálogo, como o bom humor, com a empatia, enfim com vontade de resolver o problema de forma ativa e não com atitudes defensivas e que terceirizam a questão de volta para os próprios parceiros. Além disso, estas atitudes positivas, perante um conflito conjugal, geram sempre uma resposta de calma fisiológica e psicológica no próprio e no outro, e com o passar do tempo, adotar essas medidas neutralizarão mais e mais as dificuldades



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

que os casais encontrarão e praticamente os blindarão de revezes. De Angelis (1997) concorda com o autor e ressalta que defende que, mal surja um problema, ele tem de ser discutido. Aliás, segundo a autora a maior parte das pessoas tem a tendência a pensar: ‘Não vou discutir por tão pouco.’ Mas é importante discutir ‘por tão pouco’, antes que esse ‘tão pouco’ se torne ‘muito’? Ela costuma perguntar aos pacientes dela qual foi a última vez que discutiram por causa de uma coisa importante. E a resposta que os pacientes da terapeuta Bárbara De Angelis deram fez com que ela concluísse que as pessoas nunca discutem por nada importante (DE ANGELIS, 1997). Em outras palavras são sempre os elementos e as situações que no momento da raiva parecem grandes, que depois parecem insignificantes, e que levam os seus pacientes a começarem uma discussão. Dos casais que ocorrem ao consultório da Dra. Bárbara De Angelis aos casais que conhecemos, qual é a diferença? Quando uma pessoa quer discutir com a outra todos os motivos são bons de forma que qualquer coisa serve para iniciar e manter uma discussão. Gottman pode verificar em seus estudos que a briga que visa à expressão de queixas e de ressentimentos acumulados pode ser uma das atitudes mais saudáveis que um casal pode ter em seu favor no relacionamento. Na verdade, completa, o estilo da discussão é uma das maneiras mais eficazes de diagnosticar a saúde do casamento. Dessa forma, para o especialista, um casamento duradouro é resultado da capacidade do casal em solucionar os conflitos que são inevitáveis em qualquer relação. No entanto, O fato de o casal nunca ter discutido, diz, jamais pode servir de artifício para se medir a saúde e a qualidade do relacionamento em questão.

Gottman (1994) descobriu que os casais que gravitavam na direção do divórcio mostravam mais negatividade do que positividade em seu comportamento emocional e interação conjugal.

O autor prosseguiu indicando determinadas interações negativas – queixas/críticas, desprezo, defensividade e incomunicabilidade – como as mais preditivas do fim do relacionamento. Esses termos vieram a ser classicamente conhecidos como “os quatro cavaleiros do Apocalipse” (Gottman,1994, p.10)



- I. Queixas/ críticas: Consiste na queixa como uma expressão de desacordo ou raiva sobre questões específicas, que pode escalar para a crítica, tornando-se mais julgadora, global e responsabilizadora depois de repetidas tentativas de se resolver a questão;
- II. Desprezo: Trata-se de zombaria, insulto, sarcasmo ou escárnio do outro indivíduo, indicando incompetência ou absurdo (por exemplo, desaprovação, desdém, julgamento, humilhação, etc);
- III. Defensividade: Consiste na tentativa de evitar ou se proteger da perspectiva do ataque. Pode ser a negação ou a responsabilização por um problema, um contra-ataque ou uma queixa;
- IV. Incomunicabilidade: O ouvinte não faz nenhuma manifestação em relação ao falante, de modo que um “muro de pedra” é levantado entre os dois. Emocionalmente, o falante percebe o ouvinte como desligado, presunçoso, desaprovador, frio ou desinteressado.

Os casais que experimentam problemas de comunicação tendem a reformular todo o relacionamento em termos da “cascata de distanciamento e isolamento” (Silver e Gottman, 1999, p. 306).

Esse processo envolve:

1. Encarar o problema conjugal como grave;
2. Acreditar que não há meio de trabalhar as questões com o outro cônjuge;
3. Sentir-se inundado pelas queixas do outro cônjuge;
4. Organizar as vidas de modo paralelo de forma a passarem cada vez menos tempo juntos e;
5. Sentir solidão.



Seja realista e prejudique o relacionamento em questão.

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. Em outras palavras, olham o ser pelo qual se apaixonaram distorcendo a realidade, evidenciando as qualidades nessas pessoas e atenuando os seus defeitos, ou mesmo aceitando falhas como toleráveis, por ocasião dos primeiros arroubos românticos. 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. De acordo com Vanni (2013) no início do relacionamento o casal, seja pela a empolgação dos primeiros momentos juntos, seja pela a paixão ou até mesmo devido à vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento, ou muito perto disso, ao outro. Então, concede aqui, abre mão ali, até que, passados alguns meses, a realidade sobrevém ao casal constituído e o eu natural se reestabelece.

Então, um primeiro questionamento a ser feito se dá quando as pessoas investem em conhecer o outro. 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?

Daí, a necessidade dos relacionamentos acolherem a realidade e encararem o ser humano que está a sua frente. Realmente, a realidade se não matar, pelo menos as paixões, testa o amor que dizemos sentir pelo o outro. Costumeiramente idealizamos, e muito, a realidade. 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 na relação.





Longe de ser apenas conteúdo de filmes e livros, ao longo do tempo, a procura por relacionamentos estáveis continua a ser uma realidade vivenciada por muitos. As mulheres, por exemplo, querem ser seduzidas e conduzidas até mundos de fantasias e de prazeres infinitos. Os homens querem se encontrar com uma ou com algumas parceiras que complete-os, sobretudo, na cama e que perdoem, se houverem, seus erros. Então, serão os sedutores, homens e mulheres que vão transportar os sonhadores até esses paraísos oníricos.

Doravante, muitas pessoas ficarão cativas e apaixonadas pela nova realidade que você proporcionou para elas, tornando-se submissas e dependentes aos seus sedutores. Mas, quanto tempo dura uma realidade paralela a fim de que a outra pessoa se renda ao seu charme e aos seus encantos?

Sherazade, por exemplo, conseguiu perdurar o efeito da criação de uma realidade paralela sobre o sultão Sharhriyar, pelo menos, por 1001 noites. Ao que nos conta a história: “As Mil e uma Noites”. Neste enredo, podemos perceber que ela inventava estórias que o mantinham entretido, confundindo realidade e fantasia e que certamente o persuadiram e que o fizeram reconhecer a inteligência e a criatividade dessa jovem moça. O sultão foi assim atraído pelas fantasias de Sherazade. 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 além de tudo pelas as chances da infidelidade as quais já tinha lidado no começo do livro e que o tornaram uma pessoa tão amargurada até que conheceu a protagonista e contadora de histórias Sherazade. 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.

Para que exista satisfação no amor é importante cuidar para que as fantasias de perfeição não atrapalhem a realidade. É importante



### *Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

que haja uma mística e um caráter de imprevisibilidade envolvendo os nossos parceiros. Provavelmente, seria mais prudente aproveitar oportunidades tais como elas surgem, do que se sentar e esperar que do céu caia a lâmpada do gênio para realizar os nossos desejos perfeitos. Mas, será que as pessoas pensam de fato assim, ou acreditam que exista um golpe da sorte ou algum passe de mágica que torne suas vidas um lugar melhor para elas mesmas?

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 a nossa confiança e as nossas expectativas. Infelizmente, seja lá quais forem as razões, a realidade não é nada sedutora. O que fazer então? De acordo com Almeida (2013), Se a realidade tal como ela é não é tão glamorosa o jeito é transformar-se na (o) protagonista de um grande drama e evoque a piedade e a preocupação alheia, ou mesmo grande herói urbano de um romance contemporâneo. Conceda a alforria devida às vidas limitadas pelas severas imposições do cotidiano. Contagie as pessoas com emoção e, paralelamente, mantenha-se distante delas, e conceda a elas pão e circo. Em outras palavras, satisfaça suas necessidades básicas pelo o tempo que você conseguir contemplá-las e evite que elas descubram essa sua manobra.

Quem acaba por idealizar as pessoas a partir dos próprios referenciais, acaba por iludir-se. Triste realidade essa. Um parceiro para estar conosco nada mais é que uma pessoa seduzida e enganada pelas as próprias projeções às quais nos ancoramos. 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 em prol da pessoa a qual queremos nos apaixonar, teremos aqui, com tal combinação, a fórmula do príncipe encantado ou da princesa encantada. 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, 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 uma estratégia bem articulada. E é exatamente isso que acontece com a pessoa pela qual nos apaixonamos no interior de nossas mentes. Depois de descoberto, o que pode acontecer tardiamente, o desencanto provocado por uma imagem construída que não corresponde à realidade pode ser desastroso.

Realmente, podemos observar no dia a dia que uma chave para manter um relacionamento saudável 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 antisedutora é a argumentação.

E todos nós 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 por quê 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).

As pessoas realistas são objetivas e devem utilizar essa característica em muitos segmentos de sua vida, mas devem considerar se deveriam ser 100% realistas ao se tratar de vivenciar um relacionamento amoroso. Geralmente, pessoas realistas e “pés-no-chão” procuram mais ‘ter a razão do que serem felizes’ o que muitas vezes inviabiliza a qualidade de um relacionamento afetivo, por se levar em consideração que muitos de nós queremos ser validados, queremos que as pessoas nos digam sim e amém para as nossas vontades e para as nossas vaidades.



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 e manter o seu relacionamento em andamento saudável. 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.

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, sucesso e 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 amor para toda a vida. Lembre-se: nossas mentes são extremamente sugestionáveis, sobremaneira, quando influenciadas por desejos muito fortes.

A ilusão perfeita muito se assemelha a um devaneio, ou seja, não se afasta muito da realidade, tem apenas um toque de surreal. Então, sua missão aqui será a de 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, percamos 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! (para o seu próprio bem e para o bem delas).

### ***Considerações finais***

O amor não acaba de uma hora para outra, tampouco, surge do nada. Os motivos são vários e estão quase sempre aos nossos olhos. Há mudanças de certos comportamentos que podem ser premissas que desestabilizam o relacionamento amoroso e que podem



preencher esse fim. Se os males que envenenam o amor são plurais, o antídoto parece óbvio: o diálogo. Muitos das dificuldades que surgem no decorrer da relação acontecem porque as pessoas não sabem comunicar. Infelizmente, a maior parte das pessoas, dentro e fora de um relacionamento amoroso, ainda não é capaz de dizer o que sente, o que pensa, o que quer, enfim, de ser assertiva.

## **Referências**

ALMEIDA, T. (org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos, SP: Compacta, 2013.

ALMEIDA, T. *Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. Comportamento em foco*, v. 1, 2011

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. 8390, 2008.

BANDEIRA, M., IRENO, E. M. Reinserção social de psicóticos: avaliação global do grau de assertividade, em situações de fazer e receber crítica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 3, p. 665675, 2002.

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.

BISHAY, N. R., PETERSEN, N., TARRIER, N. An uncontrolled study of cognitive therapy for morbid jealousy. *British Journal of Psychiatry*, v. 154, p.386-389, 1989.

BOLSONI-SILVA, A. T., MARTURANO, E. M. (2002). Práticas educativas e problemas de comportamento: uma análise à luz das habilidades sociais. *Estudos de Psicologia*, v. 7, p.2, p. 227-235.



*Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso*

CARDOSO, R. Por que os homens demoram a buscar ajuda. São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.renatocardoso.com/blog/2014/06/03/por-que-homens-demoram-buscar-ajuda>. Acesso em: 18 de julho 2014.

CARPINEJAR, F. Quantas vezes eu assassinei o amor. São Paulo, 2008. Disponível em: [http://www.fabriciocarpinejar.blog.ger.com.br/2008\\_01\\_01\\_archive.html](http://www.fabriciocarpinejar.blog.ger.com.br/2008_01_01_archive.html). Acesso em: 18 de julho 2014.

DE ANGELIS, B. Real moments for lovers: the enlightened guide for discovering total passion and true intimacy. New York: Dell Publishing, 1997.

DEL PRETTE, Z. A. P., DEL PRETTE, A. Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

DEL PRETTE, A., DEL PRETTE, Z. A. P. Assertividade, sistema de crenças e identidade social. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 9, n. 13, p. 125-136, jun. 2003.

EPSTEIN, M. Open to desire: embracing a lust for life. Nova York: Gotham, 2005.

FERREIRA, A. B. H. (1986). Novo dicionário da língua portuguesa. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996. 182p.

GAMBRILL, E. D. (org.). Behavior modification: handbook of assessment, intervention and evaluation. Washington, D.C.: Jossey-Bass, 1978.

GOTTMAN, J. M. What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.

GOTTMAN, J.; SILVER, N. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Three Rivers Press.

GREENE, R. A arte da sedução. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.



GUERRERO, L. K., AFIFI, W. A. Toward a goal-oriented approach for understanding communicative responses to jealousy. *Western Journal of Communication*, v.63, p. 216-248, 1999.

HINTZ, H. C. O ciúme no processo amoroso. *Pensando Famílias*, v. 5, n. 5, p. 45-55, 2003.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO, F. M. M. Dicionário Houaiss da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

KINGHAM, M.; GORDON, H. Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, v. 10, p. 207-215, 2004.

LANGE, J. L.; JAKUBOWSKI, P. Responsible assertive behavior. Illinois: Research Press, 1976.

MIRA Y LOPEZ, E. Os quatro gigantes da alma: o medo, a ira, o dever, o amor. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1998.

PEREL, E. Sexo no cativeiro. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

RAMOS, A. L. M. Ciúme romântico: teoria e medida psicológicas. São Paulo: Stiliano, 2000.

STAMATEAS, B. Paixões tóxicas: como atravessar as crises e enriquecer a vida a dois. São Paulo: Editora Planeta, 2010.

TARRIER, N. et al. Morbid jealousy: a review and cognitive behavioral formulation. *British Journal of Psychiatry*, v. 157, p. 319-326, 1990.

VANNI, G. Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável. In: ALMEIDA, T. (org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos, Compacta, 2013. p. 291-323.

WRIGHT, S. Familial obsessive-compulsive disorder presenting as pathological jealousy successfully treated with fluoxetine. *Archives of General Psychiatry*, v. 51, p. 430-431, 1994.

