

O que há de novo no Amor?

Sobre o Amor e as suas facetas

Isabel Mesquita



Para o Tomás, um outro tipo de Amor

À vida com amor

A todos os que me têm procurado para se
redescobrirem e me estimulam à reflexão e à mudança
contínua

Prefácio

“Nunca estamos tão mal protegidos contra o sofrimento como quando amamos, nunca estamos tão irremediavelmente infelizes como quando perdemos a pessoa amada ou seu amor” Freud

A pergunta título - O que há de novo no amor? - da Professora Doutora Isabel Mesquita desafia o leitor a encontrar as vicissitudes do amor na contemporaneidade.

O livro que tem em suas mãos fala-nos do amor numa perspectiva psicanalítica explicado numa linguagem clara e acessível. A psicanálise é uma das áreas do conhecimento que aborda os sentimentos e as emoções e tenta dar forma às suas diversas expressões. Como teoria e como prática é uma fonte de investigação dos (des) encontros do sujeito com o outro.

Este trabalho ajuda a compreender quais os mecanismos que envolvem as escolhas amorosas e o encontro amoroso. Mostra-nos a autora como as experiências de desejo e identificação marcam o aparelho psíquico e podem influenciar as futuras escolhas amorosas. A procura por um perfil determinado do parceiro amoroso encontra as suas origens na infância, na história do sujeito, na memória de um discurso que é imposto sob a forma de um destino genealógico.

As abordagens hoje para ajudar os casais a enfrentarem as suas dificuldades são variadas. Desde a queixa individual sobre as relações amorosas num dispositivo de psicoterapia ou psicanálise individual até um pedido formulado em conjunto e que constitui o que se designa por psicoterapia de casal.

O alargamento da teoria psicanalítica para novos dispositivos como o trabalho com casais e famílias é um desafio epistemológico do presente.

Para isso torna-se necessário uma formulação teórica do psiquismo da relação conjugal, do funcionamento mental que ocorre entre o casal e do qual este livro é um corolário.

São inúmeros os sentimentos frequentemente relatados pelos casais em suas queixas como paixão, ilusão, raiva, decepção, ciúmes, inveja, sarcasmo, humor, ironia, acusações, desvalorização, ambivalência, ódio entre muitas outras cores que desenharam o universo emocional.

Igualmente diversos são os sintomas mais ou menos manifestos e inconscientes que invadem os casais e perturbam a sua vida amorosa. Desde as alterações nos papéis masculino e feminino, reconstituição de relações que trazem o passado atrelado criando constrangimentos e impossibilidades de grande dor vincular entre os parceiros, indisponibilidade emocional, dificuldades na comunicação, distância afectiva, intolerância ao outro, passagens ao acto que podem tomar forma de agressão física e verbal mais ou menos violentas, dificuldades na vivência da sexualidade, disponibilidade temporal, sentimentos de ciúme exacerbados, a relação com os filhos, o convívio da individualidade com a conjugalidade, a repetição de modos de funcionamento que

aprisionam os sujeitos em soluções nada eróticas, saudáveis e criativas. Qual é o grau de liberdade e autonomia necessário para que uma relação continue viva e acolha possibilidades de desenvolvimento pessoal?

Outro aspecto importante diz respeito à interferência da transmissão psíquica no vínculo conjugal bem como das heranças psíquicas transgeracionais que desempenham um lugar determinante na manutenção do vínculo e dificultam o estabelecimento de uma transformação criativa dos desafios que cada relação enfrenta.

Com a modernidade, quando o amor passou a ser o fundamento da escolha amorosa a conjugalidade como fenómeno foi-se igualmente tornando num lugar de sofrimento a partir do momento em que deixou de ser uma decisão de conveniência frequentemente deixada à iniciativa das famílias segundo imperativos sociais e patrimoniais.

Actualmente, as dores conjugais mais ou menos partilhadas pelo par começam a ser pensadas como inevitáveis na nossa cultura.

Amar é sofrer

*Tem gente que ama que vive brigando,
E depois que briga acaba voltando.
Tem gente que canta porque está amando,
Quem não tem amor leva a vida esperando,
Uns andam para a frente e nunca se esquecem,
Mas são tão pouquinhos que nem aparecem.
Tem uns que são fracos e dão pra beber,
Outros fazem samba e adoram sofrer.
Tem apaixonado que faz serenata,
Tem amor de raça e amor vira-lata.
Amor com champagne amor com cachaça,
Amor nos iates nos bancos de praça.
Tem homem que briga pela bem amada,
Tem mulher maluca que adora pancada.
Tem quem ama tanto que até enlouquece,
Tem quem dê a vida por quem não merece.
Amores à vista, amores a prazo,
Amor ciumento que só cria caso.
Tem gente que jura sabendo que não é capaz.*

*Tem gente que escreve até poesia
E rima saudade com hipocrisia.
Tem assunto à beça para a gente falar,
Mas não interessa o negócio é amar.*

(Dolores Duran, 1959)

Já estamos fartos de revistas, livros de auto-ajuda, oráculos, seitas e religiões a pregarem o amor sem o devido enquadramento singular. Neste sentido este livro é uma lufada de ar novo e fresco na abordagem de como hoje se vivem as relações e os vínculos amorosos.

Na minha actividade profissional, a clínica psicológica, tenho muitas vezes pacientes que me perguntam por uma orientação literária ou técnica, na área, sobre alguns assuntos, mas fico sempre com grandes dificuldades em encontrar uma referência porque sinto que nos pedidos implícitos, os livros que me ocorrem não vão ao encontro da necessidade de cada um. Agora pela sua abrangência e elegância poderei passar a recomendar este livro como uma referência intelectual e emocional no panorama editorial português.

Bem haja á Isabel Mesquita e a todos os que beneficiarão da tesão da sua leitura.

José Pedro Sequeira

Presidente da POIESIS Associação Portuguesa de Psicoterapia Psicanalítica de Casal e Família

Do amor e das suas circunstâncias

*A maior doença da atualidade é o sentimento de não ser amado!
E por muitas curas que se procurem, só com amor se conseguirá....*

Não é por acaso que quando se pretende simbolizar o amor surge um coração, sem coração não há vida e sem amor também não! No entanto por vezes há uma grande dificuldade em experimentar o amor, as pessoas aguardam sempre uma segurança, quantas vezes já se ouviu qualquer coisa como "e se invisto e depois não dá certo?" - como se de um negócio se tratasse...!

O que escrevemos é sobre a experiência do amor, do permitir-se vive-lo, sem reservas no seu alcance.

O ser humano tem uma característica específica que é a sua competência constante para a mudança e transformação, embora uns possuam mais potencial de mudança que outros. Pelo menos, é assim que nós concebemos, enquanto psicóloga e psicanalista, a mente humana - com grandes potencialidades de mudança e de adaptação benéfica às diversas circunstâncias do meio. Contudo, há um fator fundamental potenciador desta competência transformadora da mente e do mundo emocional - o Amor. Tanto se fala dele, tanto se faz em nome dele, mas tantas vezes se está distante dele mesmo. Há muito mais confusão e racionalização acerca do Amor do que sobre qualquer outra emoção e competência humana.

O amor não é uma emoção fácil, não se confunda com paixão nem se fale de incondicionalismo do amor. Não se confunda com desejo, embora não possam estar clivados, tendo-se em conta toda a abrangência do desejo. É preciso ter em consideração que uma coisa é desejar um outro, outra é necessitar dele!

É curioso a facilidade com que esta palavra- Amor- surge no nosso diálogo, no entanto grande é a dificuldade em vivê-lo e em senti-lo. Adoece-se por amor, ou melhor, pela experiência de ausência dele.

O amor fortalece o nosso *sistema imunológico emocional*, que à semelhança do sistema imunitário, não nos impede de adoecer mas certamente quem tem um sistema imunitário fortalecido não contrai doenças tão graves e as que contrai não são tão duradouras. O mesmo acontece com o sistema imunológico emocional que em presença de amor está mais reforçado, participando na gestão das dores e do desgosto, tornando-nos mais resistentes e permitindo que se saia das

circunstâncias dolorosas mais resiliente e fortificado, com um sentimento de desenvoltura e crescimento.

Mas o que é o amor? Não é somente um sentimento, porque os sentimentos ficam com quem os sente, enquanto sentimento terá de se traduzir em ação, tem de ser demonstrado ao outro de forma que o outro o possa sentir e validar.

A antropóloga Helen Fisher refere que o ser humano está geneticamente predisposto para o amor e que ser amado é uma necessidade tão básica e primária como a necessidade de comer. Biologicamente estamos equipados para procurar parceiros com quem se estabeleça uma relação de intimidade, que favoreça a regulação emocional e sexual.

Nunca esquecendo que ao mesmo tempo que é necessária a relação para nos desenvolvermos, também a separação e a autonomização é essencial para a diferenciação psicológica.

Assim, este livro pretende dar relevância ao sentimento de amor e ao desejo, intenta uma compreensão do desenvolvimento do sentimento de amor e o modo como ele pode prosperar ou como, por vezes, fica encriptado em vivências mais redutoras da experiência amorosa e condicionantes da felicidade.

Este escrito pretende apresentar-se como uma hipótese elucidativa, entre muitas outras também válidas, afinal o ser humano procura explicações, ou seja, pretende atribuir significados, é assim que a vida emocional se desenvolve, quando é possível atribuir significados que têm um reflexo interno e que propiciam a mudança benéfica e evolutiva.

É de ter em conta que quando nos disponibilizamos para amar alguém, não é só a descoberta do outro que importa e o amor ao outro, mas também a descoberta que vamos realizando acerca de nós próprios enquanto amante (na qualidade do que ama) de um outro, e assim sendo é uma descoberta mútua, o que indicia a qualidade plástica do amor, a sua propensão para a mudança e transformação. Desde já se acentua a ideia de ser aquela pessoa em específico, pois com outra pessoa seremos amantes diferentes, pela qualidade da intersubjetividade.

Convém que exista um padrão emocional que caracterize o sujeito, mas também é bom que exista uma plasticidade que nos permita ser diferente em diferentes relações e em diferentes *timings* de uma relação, pelo desenvolvimento e pelas transformações que ocorrem em inter-relação com um outro significativo, mas estamos a falar de transformações desenvolvutivas e não de adaptação camaleónica.

Em verdade, o amor é um mistério, umas vezes ama-se mais, outras menos e por vezes julga-se que se pode viver sem ele! Por outro lado é algo que não se encerra pela sua qualidade de inacabado porque o amor a si próprio se mantém em desenvolvimento até ao fim da vida e concomitantemente, o amor ao outro também estará em permanente movimento.

O Amor será um empreendimento para uma vida inteira, tomando diversas configurações e condições. Neste sentido, o amor desperta um desejo que não é saciável, que quer sempre mais porque está intimamente acoplado à curiosidade pela vida e pela descoberta ininterrupta de si e do outro e daquilo que pode sobrevir da relação.

O curso neste livro vai desde o nascimento do sentimento de amor, percorrendo as suas variadas trajetórias, por isso começa pela infância - da qual alguns tentam fugir a pensar – porque há uma tentativa de fuga constante ao passado numa intenção de avanço desnordeado e impensado para um futuro que não consegue concretizar os seus alicerces.

O que acreditamos é que o amor está diretamente relacionado com a saúde mental e que a saúde mental é um estado em que a fantasia enriquece a objetividade e o passado enriquece o presente e facilita o futuro. O Passado é importante para se entender como se chegou até ao estado atual, não é possível estabelecer causalidades diretas na vida mental, nem se pretende tal, mas é necessário perceber as circunstâncias do desenvolvimento ou encriptação do nosso sentimento de amor. Muitas pessoas vão “funcionando” sem perceberem como se relacionam, sem nunca refletirem sobre o modo como se colocam nas relações, sem possibilidade de se olharem ao espelho e por isso mesmo procuram constantemente um espelho nos outros. É importante perceber o significado relacional que se foi construindo ao longo das interações relacionais no percurso da vida, porque às vezes este significado relacional aprisiona e não deixa o amor fluir.

É um equívoco pensar que o viver o aqui e agora se pode efetivar sem a compreensão do passado e o desejo de um futuro. Muitas pessoas julgam que podem começar a viver uma nova vida amorosa a partir de agora, clivando a sua história, sem a hipótese de a recriar, esquecendo que carregam consigo todos os processos não conscientes que se manifestam de modo muito mais automático do que se julga e que interferem mais do que seria desejável. Por isso, damos importância ao não consciente, ao que se revela de forma automática e como tal menos acessível ao controle. Sem este entendimento dos processos não conscientes torna-se difícil a compreensão da vivência amorosa e das escolhas amorosas que vamos realizando.

Falamos também das diferentes facetas do amor e dos medos que escondem, não no sentido de catalogação mas de compreensão das necessidades e receios que modelam cada funcionamento emocional.

Este escrito não pretende ser um livro de auto-ajuda, simplesmente porque não gostamos do género, aspira-se uma leitura que propicie a reflexão e que incite à procura de mudanças que conduzam a uma vida com satisfação.

Não se trata de um livro para aquisição de conhecimentos, e acrescenta-se que o conhecimento por si só não conduz à mudança, se assim fosse as pessoas com maior conhecimento seriam as melhores pessoas e, sabemos da experiência, que nem sempre assim o é!

Enfim, antes de iniciar esta viagem interessa referir que se adquiriu este livro é porque se interessa pelas relações, é empenhado/a na sua transformação e na modificação através da relação. Conte então iniciar, com esta leitura, uma relação transformadora não a entenda como autoajuda mas como um modo de suscitar em si novas ideias, novos pensamentos e de encontrar uma sintonia com algo que já havia pensado e/ou sentido e que o fará de certo modo sentir-se reconhecido!

Ao longo desta leitura deparar-se-á de certo com discordâncias e com momentos de perfeita sintonia, como também poderão resultar zangas e o desejo de - a qualquer momento - abandonar esta leitura e nunca mais aqui voltar....porque assim se passa em qualquer relação e é sobre isso que se pretende aqui refletir! E porque a vida é assim - não é estável nem uma linha reta, cada um tem um destino destinado mas cabe a cada qual saber o que de melhor fazer com ele. Logo, pretende-se que na relação com este livro possam surgir novas formas de sentir e pensar o amor, que possa ser uma fonte de transformação da esperança e da alegria de viver o amor.

Arquitetando o amor

Quando nascemos é necessário alguém, com uma mente mais desenvolvida, que cuide. Esse terá uma função de excitação e de para-excitação, isto é terá a função de minimizar os estímulos geradores de angústia, possibilitar um estado de acalmia e de transmissão de segurança relativamente a medos inexplicáveis para uma mente no início da sua formação. Mas, terá esse outro também a função de excitante, geradora de entusiasmo e do despertar do deleite de estar em relação.

A capacidade para nos envolvermos com os outros em relação é inata, nascemos equipados com competências de relação que se irão desenvolvendo. À nascença todos somos diferentes, trazemos um potencial de competências psicológicas que deverão ser desenvolvidas. Sabemos hoje, com as descobertas das neurociências, que o nosso cérebro é um órgão de relação, que se desenvolve em relação com o meio e que a mente é um resultado da interação entre o cérebro e os estímulos que são experimentados e aproveitados. Deste modo, não será difícil de perceber que as relações que estabelecemos e o modo como as experienciamos contribuem para a definição da nossa vida. Toda a vida nos descobrimos na relação com os outros, nada está definido à partida, ou o que está pode ser remodelado - na vida mental tudo é transformável.

A Natureza e a educação terão de encontrar um ajuste favorável, o que nem sempre acontece e nem sempre o que prevalece é a opção mais favorável de entre várias que se podiam ter seguido...Mas sobretudo há que ter presente que a mente e o cérebro não são estáticos e o amor também não!

Então se a necessidade de estar em relação é tão premente e significativa nas nossas vidas, porque é que as relações amorosas podem ser tão complicadas e aportarem tanto sofrimento?

O que sabemos é que uma relação amorosa, pela sua intensidade, faz ressurgir uma panóplia de sentimentos e emoções que acordam e trazem à tona medos profundos, desconfianças que ainda não foram elaboradas, dúvidas acerca dos outros e do próprio, desejos e necessidades intensos que por vezes parecem ao próprio, ao que os sente, não serem manejáveis e suscetíveis de integrar no sistema emocional.

Sabemos que uma maior satisfação com a vida pode provir de uma boa relação, mas o contrário também é verdadeiro, adoece-se e morre-se por falta de amor, em resultado do encetar relações nocivas e, em última instância - mortais.

Pretende-se dar a conhecer como se forma o sentimento de amor, como ele se desenvolve, o que o impede e o que é facilitador e as várias formas de relação apelidadas amor.

Optamos por visões equilibradas e integrativas, não cremos que tudo na vida humana se possa resumir a uma ordem biológica, mas também não atribuímos toda a causalidade ao meio envolvente. A nossa mente nunca poderá ser entendida numa perspetiva de causalidade linear simplista, seja ela em que sentido for. A mente desenvolve-se por influência de uma multiplicidade de fatores, não somos produto de acontecimentos e de circunstâncias somos agentes ativos e criadores das nossas circunstâncias e do modo como experienciamos e interpretamos os acontecimentos e as experiências relacionais.

O que consideramos é que não podemos abandonar a influência biológica, a nossa história genética, e por isso, à nascença todos nos somos diferentes, seja fenotipicamente seja em relação à expressão de emoções básicas. Na concepção, a criança receberá algum do seu potencial de competências psicológicas que poderá desenvolver ao longo da sua vida, nós não nascemos todos iguais. Assim nascemos com potenciais genéticos diferentes que seguramente afetarão as nossas capacidades psicológicas.

Sabemos com alguns psicólogos do desenvolvimento que a disponibilidade para a intersubjetividade é inata. No entanto, sabemos também que os genes, por si só, não são suficientes, todo o contexto internacional precoce tem uma função fundamental no nosso desenvolvimento emocional e no despertar do sentimento de amor. Assim se o primeiro elemento de amor, a primeira pessoa que cuida de nós, seja a mãe ou outro cuidador, revelar sentimento de amor e desejo, isso sabemos bem, é um fator facilitador do desenvolvimento emocional. O sentir - se amado auxilia no processo de desenvolvimento de sentir amor. Diz-se -quem não teve não pode dar- esta é, em nossa opinião uma visão reducionista, quem não teve cedo pode procurar mais tarde, às vezes quem teve cedo, despreza. É de ter em consideração que as feridas infligidas por figuras significativas da infância, como pais, cuidadores, irmãos, podem enfraquecer-nos ou por contrário, podem tornar-nos mais fortes, depende do modo como as manejamos e integramos no nosso sistema mental e relacional e do modo como flexibilizamos o nosso sistema de defesas mentais.

À semelhança do sistema interno de digestão, que face aos alimentos ingeridos absorve os nutrientes que necessita, assim o sistema mental, absorve do meio relacional o que sente que necessita, mas claro está, com capacidade transformadora e com criatividade e fantasia.

O ser humano é ativo e não passivo, quando uma pessoa se impede de procurar ativamente o que necessita está mais doente, resignou-se e desistiu, não cria resiliências e pode adoecer emocionalmente. O que é a depressão senão a doença da desistência, do conformismo, da ausência de protesto e da acomodação patológica?!

Voltemos então ao início - o bebe, ao sentir se correspondido nos seus pedidos, ao sentir que o outro é capaz de auxiliar na regulação dos seus estados emocionais, vai integrando internamente o sentimento de disponibilidade e de afeto, satisfazendo a sua necessidade de correspondência, e desenvolvendo uma capacidade de estar só e ao mesmo tempo de estar com o outro, incrementando um sentimento suficientemente bom de bem-estar interno, que o disponibiliza cada vez mais para as interações como meio. E assim, se vai desenvolvendo o sentimento de competência do próprio em despertar sentimentos positivos e gratificantes, no outro, tão necessários ao desenvolvimento de uma confiança no outro e de uma autoestima saudável. Sabemos que a autoestima e aceitação de si próprio esta intimamente relacionada com o sentimento de amor, é certo que quanto menos gostar de si, mais impossibilitado vai estar de dar e de receber amor.

Deste modo, para que o individuo possua uma auto-sintonia emocional, *i.é.* com a sua emoção, é necessário que primeiro tenha havido um outro que esteve em reciprocidade afetiva pelo que, a sintonia emocional nasce da sintonia interpessoal com um outro significativo, só assim sendo é possível a sintonia intrapessoal, que ao longo da vida se torna uma ferramenta essencial no relacionamento com os outros. Então, para que o individuo se sinta, é importante que, algures, no início do seu desenvolvimento tenha sido sentido, promovendo assim a inteligência emocional e o seu **QA** – quociente de afetividade e amor. Ou seja, a competência de responsividade adequada do cuidador às emoções mais negativas (e também às positivas) vai constituir-se como alicerce para a habilidade futura de gestão dessas emoções. De outro modo, desde cedo a criança utiliza os pais para desenvolver as suas estratégias de *coping*, na medida e que os cuidadores oferecem diferentes meios de lidar com as experiências mais negativas.

Sabemos que, na vida mental, começa por haver uma interiorização do modo como somos tratados e do modo como se interpreta que somos tratados. E é assim que se inicia a formação de pensamentos genéricos sobre a relação com o outro, dependendo do modo como se interiorizaram estas primeiras relações, as interações e o modo como se conjuga os estados emocionais de um e de outro, vai permitir as formações de imagens, internas, ainda que rudimentares sobre as relações.

Assim, de uma forma simplista, pode-se dizer que se formam dúvidas básicas que se podem traduzir em dúvidas fulcrais e medos que por vezes se rigidificam e se mantêm significativamente ativas ao longo da vida - Será que os outros são suficientemente confiáveis para cuidar de mim, para me dar afeto, para me amar? Este sentimento de confiança no outro e nas capacidades cuidadoras do outro é fundamental para a possibilidade de se estabelecerem relações, e primeiramente para a construção inicial do sentimento da existência de si.

Quando a questão da confiança básica esta ultrapassada, surgem outro tipo de dúvidas, que têm a ver com hipótese da possibilidade de começar a pensar-se, dizemos nós psicanalistas - quando começa a existir uma consciência de si, que foi possibilitada pela constância da resposta afetiva do

cuidador e que possibilita o sentimento de confiança e de uma certa previsibilidade em relação ao meio. Então, está o caminho aberto para o emergir de outro tipo de dúvidas - Será que eu sou digno de amor? Sou competente para despertar o amor que necessito?

É assim que, com o evoluir do sistema mental, emocional, maturacional, vão surgindo dúvidas e medos menos primários, se quisermos, tais como - será que sou suficientemente capaz de despertar desejo no outro?

Estas são dúvidas fundamentais que se geram em diferentes etapas do desenvolvimento mental e que se formam na relação com os principais elementos de relação na infância. Consequentemente, estas interferem na organização de modelos de relação que são internos, que são inconscientes, e que vão mediar (pela sua qualidade de generalização) as relações subsequentes, as que se vão estabelecendo ao longo da vida, operando de forma muito automática (pela qualidade inconsciente). Estas dúvidas determinam muito do modo como se fazem as escolhas de amorosas, definem muito acerca de quem se procura e o modo como cada um se posiciona e vivência cada relacionamento amoroso.

São estas dúvidas que impelem a nossa vida mental a instituir um conjunto de defesas ao nível do funcionamento mental que facultem uma ilusão de segurança, possibilitando, ainda que por vezes ilusoriamente, um melhor manejo dessas incertezas e das dores geradas por essas incertezas. Por isso posteriormente se fazem escolhas que não permitem o desenvolvimento, ou que impedem de experimentar um verdadeiro amor, de ver os outros de uma forma mais realista, e que por mais escolhas que se façam, o sentimento é de que não se sai do mesmo e que a satisfação é inatingível. Mas, sobre este assunto desenvolveremos adiante.

O que se passa é que quando há uma consciência de si e do outro, começa-se a estar atento ao modo como os outros reagem e respondem às nossas necessidades. E aqui se inicia a formação do sentimento de aceitação ou de rejeição de si mesmo. Quando a representação é da ordem de que os outros respondem adequadamente às necessidades e desejos, forma-se um sentimento de que se é aceite e de que o seu Self se pode manifestar no seio de uma relação. Mas quando o que se vai integrando internamente a nível do sistema emocional e relacional, é o sentimento de que a necessidade não é correspondida, que é negada ou rejeitada, o que se vai construindo internamente é o sentimento de que existem partes de si que não se devem manifestar, que são lesivas para os outros, que geram rejeição e que aportam a ameaça da perda e intensificam o sentimento de humilhação e vergonha por manifestar essas emoções.

Destarte, originam-se partes rejeitadas do próprio Self que não são aceitáveis e que por isso passam a ficar fora do alcance da consciência. Mas não desaparecem - estão lá, foram delegadas para outro lado da mente porque originaram feridas e dor emocional e consequentemente ficam impedidas de se manifestar de forma consciente. É como se pudéssemos dizer que existem partes de

si próprio que estão negligenciadas, mas que continuam a fazer parte de si, e como não são acessíveis ao consciente, encontram modos de se fazer manifestar principalmente nas relações mais significativas. Vive-se, mas pela metade! O que acontece é que o que se desconhece de nós surge mais automaticamente do que o que se conhece, porque o conhecido (consciente), claro está, pode mais facilmente ser controlado.

Quem quer amor, que o procure

Agora vem a parte mais complicada, e que gera grandes clivagens entre diferentes correntes psicanalíticas. Estas construções internas, estes modelos internos de relação, são formados a partir da relação com outros reais ou são contaminadas por um conjunto de fantasias que as adornam ou deturpam, consoante a capacidade fantasiosa/imaginativa de cada um? A questão do real e do subjetivo.

Em relação a este aspeto, as teorias da psicanálise divergem, uns mais inflexíveis, consideram que o que se passa internamente, a representação que se tem do outro é um produto da vida mental e das fantasias originadas por motivações de ordem biológica, outros consideram que a ideia que se tem do modo como fomos amorosamente tratados no início do nosso desenvolvimento é real e corresponde tal qual ao que aconteceu, outros ainda, mais integradores, consideram que a vida mental resulta de uma conjugação de fatores de ordem vária, do real com o fantasiado, com o que está determinado biologicamente, e assim, a realidade objetiva e subjetiva não são coincidentes na sua totalidade.

O que sabemos é que a vida mental não pode ser analisada à luz de princípios determinísticos, sabemos que desde o início estamos inseridos numa malha relacional e somos parte integrante dessa malha e não apenas sujeitos passivos, por analogia somos a aranha que constrói a teia relacional e não o inseto que é apanhado na teia.

Na vida mental, como nas relações amorosas se verifica, não existem responsáveis nem culpados, existem colaboradores, intervenientes, circunstâncias e criatividade. Ao longo do nosso desenvolvimento várias experiências relacionais vão possibilitando a construção de uma malha relacional que envolve a ideia de si próprio enquanto capaz de gerar no outro sentimentos de amor e de desejo, na medida em que se vai experimentando o modo como os outros nos cuidam, o que são capazes, ou não, de dar e de receber.

Se em primeiro lugar são as relações com os adultos que são significantes, no decurso do desenvolvimento, são as relações com os pares, parceiros, com os que estão na mesma fase de desenvolvimento. No entanto, sabemos que as relações primeiras, às vezes, por terem sido muito lesivas, ou por razões de grandes dependências, dificuldades de autonomia e por fixação a sentimentos de que o que se recebeu foi insuficiente, tornam-se as mais prementes no mundo mental e são as que contaminam negativamente todas as relações posteriores. E aqui é que se encontra a questão fundamental – as relações primeiras, as que se estabelecem na infância são potenciais para a

ação e é assim que devem ser vistas, e não podem ou não deveriam ser condicionadoras. O que é importante é que se perceba como é que cada um foi organizando a sua experiência emocional e relacional e como é que a utiliza na gestão da sua vida amorosa.

Contudo, sabemos que é importante que se tenha experienciado nas fases iniciais do desenvolvimento uma relação de mutualidade, isto é, uma relação benéfica, saudável com um elemento mais desenvolvido que tenha sido capaz de responder às necessidades cruciais do desenvolvimento infantil. Só depois se pode passar para a genitalidade, isto é para uma relação madura e sexual, caso contrário salta-se coxo, passa-se para a fase seguinte sem se viver o anterior e isto tem consequências gravosas para o desenvolvimento e, claro está, para o relacionamento amoroso. O que acontece é que só se pode passar para uma relação que é da ordem do desejo pelo outro, quando foi possível na infância ter vivido uma relação em que se sentiu desejado (não de ordem sexual), senão passa-se para a relação genital, sexual, mas sem desejo pelo outro, o que é infelizmente muito comum. O desejo tem de surgir num contexto de relação porque é esse contexto relacional que o define e lhe confere um significado.

De um modo geral, prevê-se, em termos desenvolvimentais que a mente tenha a capacidade ativa de exploração de novos contextos relacionais de forma a retirar dele o que mais necessita. Sabemos que quando as falhas precoces, as do início da formação da vida mental, são muito graves, maior será o esforço adaptativo que o organismo em desenvolvimento terá de fazer, mais exigentes serão as estratégias de *coping*, e todo o sistema mental fica direcionado para a compensação dessa falha e deixa de poder estar disponível e liberto para aproveitar outros aspetos das relações e das diferentes interações.

Assim, o amor também está diretamente relacionado com a vivência de experiências relacionais traumáticas. Quanto mais graves e mais lesivas, maiores exigências de proteção e segurança surgem, maiores esforços defensivos o organismo humano tem de efetivar de forma a manter se protegido, seguro, sendo que muitas vezes se desperdiça nesse esforço e fica impedido de realizar outras tarefas importantes do desenvolvimento. Mas, claro esta, que depende da gravidade do trauma e da capacidade de adaptação e de transformação do efeito da adversidade.

Todos nós, de uma maneira ou de outra sofremos micro-traumas relacionais, no sentido em que, em diversas circunstâncias do nosso desenvolvimento, sentimos a não correspondência do outro ao nosso desejo ou necessidade, desembocando num sentimento de ausência do afeto na medida necessária. É evidente que é impossível que a correspondência ao que necessitamos e desejamos seja total. Mas, quando a experiências são muito lesivas há um esforço no sentido de evitar que se entre de novo em contato com os sentimentos gerados por essas experiências avassaladoras, numa lógica de nunca mais voltar a esse lugar dando lugar a estratégias defensivas de evitamento de certas experiências relacionais que se antecipam como dolorosas e lesivas, ao

mesmo tempo que neste esforço de evitamento do que foi lesivo, se impede a vivência de algo melhor!

O que postulamos é que em situações de vivências muito frustrantes nos primeiros anos de vida, numa altura em que se está a construir internamente uma modalidade relacional, a existência fica de tal forma condicionada que, muitas pessoas, vivem segundo a premissa - “de nunca mais voltar a esse lugar” - ou seja de evitamento da experiência traumática, numa lógica de sobrevivência protegida mas sem ensaiarem a vida. Deste modo, a experiência traumática limita a criatividade do pensamento, a possibilidade do sonho, do sentir e do refletir, convertendo-se numa experiência sentida mas não metabolizada pelo pensamento e por isso não pode ser narrada.

Quanto mais inseguros os modelos de relação internalizados, maior a tendência para a procura dessa segurança, paradoxalmente, essa, mais frequentemente é fundada no evitamento que na experimentação. Isto porque quanto mais dolorosa for a ferida infligida maior será a defesa edificada no sentido de evitar ser magoado “no mesmo sítio”. É um instinto de proteção mental, também temos em relação a lesões físicas - quando temos uma ferida exposta tentamos que não atinjam na área lesada. Assim, o desenvolvimento fica constricto, na medida em que se protege contra o sofrimento mas a paragem no desenvolvimento tem de ser mantida.

As defesas são medidas de proteção arquitetadas para evitar a dor psíquica resultante da rejeição e da não satisfação da necessidade. Estas defesas sacrificam a necessidade para evitar o contacto com a dor - colocam fora da consciência a dor, e muitas vezes criam uma máscara de negação da necessidade e assim que nos vão afastando cada vez mais da essência do nosso ser, passa-se a agir de forma cada vez mais inconsciente e como tal - mais “fora de si”!

Neste sentido, o self fica impedido de desenvolver uma série de aspetos que seriam importantes para a sua progressão, as partes que são evitadas impedem o contacto com sofrimentos mas também restringem a experiência da vida.

É assim que se aumenta o vazio interno que a todo o custo procura preenchimento substituído na maioria das vezes por “enchimento” à custa de condutas supérfluas - comer de mais, beber demais, ter sexo desenfreado, comprar demais... enleando-o num ciclo compensatório que não tem medida de satisfação e que o faz cada vez mais andar à deriva de si!

Mas a questão fundamental parece-nos ser - o que é que cada um é capaz de fazer com o que teve e o que não teve, e como é capaz de procurar a satisfação no amor. De outro modo, em que medida é que cada um compreende as suas feridas e em que medida é capaz, agora na vida adulta, de fazer escolhas com autonomia psicológica e encarrilar por relacionamentos autênticos e benignos. Por vezes despende-se muita energia no pensar sobre o que não se teve e fica-se desalentado para avançar e construir novas vias de funcionamento e de consecução do que se

deseja. Não será esta uma riqueza importante na vida a da conquista do que se julgava distante e de não sermos dignos de adquirir?

Apesar de no início da vida poder haver sempre um certo determinismo biológico e emocional, também é verdade com o desenrolar da vida somos livres para poder fazer escolhas, e é através dessas escolhas que vamos definindo o que somos e que nos vamos avaliando e remodelando ideias acerca de nós na relação com os outros. Aliás, acrescente-se que é esta liberdade e este sentimento de que se tem parte ativa na vida e na construção do próprio destino que se vai formando um sentimento mais válido de si próprio, da sua capacidade transformadora.

É necessário que se construa algo mais do que o que se aprendeu com as figuras significativas da infância, e aqui entra o potencial evolutivo de cada um. O que cada pessoa organiza internamente, sobre si, os outros e as relações é idiossincrático e está sujeito a diversas alterações ao longo da vida. Nesta linha, ainda que as marcas deixadas pelas relações da infância possam interferir nas relações posteriores, ao longo do nosso processo desenvolvimental e relacional, é possível, pela competência transformadora e pelo desejo evolutivo, superar os padrões de relação desfavoráveis que se instituíram inconscientemente e incrementar novas mudanças relacionais. Não é obrigatório que as feridas deixadas pelos cuidadores na infância limitem a competência para amar e ser amado, elas podem servir de meios para aquisição de maior proficiência para a compaixão, para o desenvolvimento da sensibilidade em relação ao próprio e aos outros.

Destarte, há os que se demitem e refugiam se numa vida irreal, que julgam ser melhor, mas que traz grandes inseguranças ligadas a angústias paranoides, outros resignam-se, adoecem, ficam numa passividade acomodada que não é sinónimo de vida, numa agonia face à vida que enegrece tudo e contamina negativamente qualquer relação.

Já sabemos que é muito mais fácil manter-se passivo e apenas reagir ao que vem de fora, deixar a vida nas mãos dos outros, do tempo, dos astros, de Deus, do universo...em vez de se considerar que se tem parte ativa no delineamento da vida. Mas não podemos esquecer que uma boa relação não acontece, procura-se, cria-se e constrói-se continuamente!

Outros há, esses de ação e não de resignação, mais seguros, que se fazem ao caminho, que desbravam a vida enfrentando-a de cabeça erguida procurando o que sentem que são merecedores, continuamente em transformação, com competências adaptativas extraordinárias que lhes permitem saborear e sugar a vida de formas saudáveis e saciantes.

No entanto sabemos, da nossa prática clínica e da investigação, que quando as relações com as pessoas significativas da infância foram muito frustrantes e sentidas como muito lesivas, as expectativas em relação as experiências amorosas são muito irrealistas, demasiado exigentes e elevadas, exige-se o que não se teve sem ter em conta as capacidades de entrega e as necessidades

do outro. A centração em si próprio é premente. Mas trata-se de uma autocentração que não é evolutiva, quer dizer, está-se voltado para si próprio mas numa lógica de necessidade infantil, imatura e sem grande capacidade de reflexão e de mentalização. A mentalização, entenda-se, que nada tem a ver com meditação mas sim com a possibilidade de reflexão e expansão da consciência sobre si próprio a sua vida emocional e sobre o outro - acima de tudo sobre a possibilidade de ver o outro como alguém que tem uma mente própria.

O que acontece muitas vezes é que quando ao longo do desenvolvimento da infância e início da adolescência não se teve oportunidade de experienciar uma relação de mutualidade, de segurança e de sentimento de se ser desejado, passa-se para a fase da genitalidade e da sexualidade sem se ter vivido o anterior, sem alicerce e por isso não se consegue conjugar o desejo com a mutualidade, o companheirismo e a troca. Assim, ou se escolhem parceiros sexuais ou parceiros de suporte e apoio, que cumpram uma função que na relação com os cuidadores ou outros adultos não foi conseguida, e deste modo, na vida amorosa adulta não se consegue conjugar os dois, fica clivado. A relação madura e adulta tem de englobar a vivência da sexualidade com a intimidade e com a partilha e a construção mútua.

E é assim que se entra por vezes em ciclos de frustrações repetidas de procura do que não se teve sem que se consiga alguma vez alcançar, porque as necessidades se mantêm num nível muito imaturo acarretando a procura de um outro que cumpra mais uma função parental do que de companheiro e par sexual. As necessidades do cuidar estão aqui a um nível básico que impede a vivência de uma relação em troca, em que se dá e recebe, característico de uma relação adulta, num equilíbrio construtivo e impulsionador de desenvolvimento, para ambos elementos da relação. Muitos optam por um papel passivo e desamparado à procura de alguém que cuide em vez de requerem um tratamento como igual, colocando-se mais no papel de crianças que precisam de ser cuidadas do que adultos que têm de construir algo em conjunto.

Quando a possibilidade de amor termina tem muito mais a ver com a impossibilidade de cada um em ir descobrindo aquilo que se passa consigo e com o outro a um nível reflexivo, de irem explorando o mundo interno de cada um, com a ausência de curiosidade sobre o processo mental individual e de ambos, o que impossibilita o contínuo desabrochar de cada elemento do par da relação co-construída. As relações terminam porque na maioria dos casos já estavam num *divórcio emocional* - vivem juntos, “encostadinhos” sem que alguma vez se tenham envolvido num *striptease emocional*, sem a possibilidade da descoberta de cada um e de ambos na relação.

O que há de novo no amor - o desígnio de uma boa relação

Como começámos por dizer, o cérebro é um órgão em relação, não se vive sem relações significativas, são essas que conferem sentido à vida e aportam saúde. Como sabem os neurocientistas a proximidade à pessoa amada tranquiliza o sistema nervoso e permite a libertação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar. Nesta linha, se houver mais amor, não será tão necessário o recurso a ansiolíticos e antidepressivos.

Mas, há os que defendem que há amores doentios, esses não entram na nossa definição de amor. O amor é o sentimento que alimenta a alma, é uma pílula de vida, mas como qualquer pílula, quando mal administrado, pode causar doença.

O sentimento de ser amado aporta sempre um sentimento de validade, de estima por si próprio, não há melhor sentimento que aquele do amor correspondido como traduz tão espantosamente este excerto da obra do primo Basílio de Eça de Queiroz:

(...) Tinha suspirado, tinha beijado o papel devotamente! Era a primeira vez que lhe escreviam aquelas sentimentalidades, e o seu orgulho dilatava-se ao calor amoroso que saia delas, como um corpo ressequido que se estira num banho tépido; sentia um acréscimo de estima por si mesma, e parecia-lhe que entrava enfim numa existência superiormente interessante, onde cada hora tinha o seu encanto diferente, cada passo conduzia a um êxtase, e a alma se cobria de um luxo radioso de sensações!

Primo Basílio – Eça de Queiroz.

O amor alimenta a estima daquele que ama e se sente correspondido, desperta os melhores sentimentos que cada um possui, conduz a um sentimento de plenitude e completude...O amor tem

uma estreita relação com a dependência, somos capazes de amar se somos capazes de ser verdadeiramente independentes ao mesmo tempo que temos uma saudável e boa capacidade para depender. Às vezes confunde-se a autonomia com a independência e com a incapacidade para depender. Dependemos sempre dos outros, ao longo da vida, de modos diferentes, porque as necessidades vão sendo diferentes, mas no amor designamos de interdependência, porque é uma dependência mútua e em favor do desenvolvimento de ambos.

Quando se escolhe um amor para toda a vida, escolhe-se para depender dele e com ele. Aqui tenho de fazer um parêntese, um amor para a vida toda pode ter tanto de benéfico - se for um amor evolutivo, no sentido construtivo e desenvolvutivo do que cada um é - como de prejudicial, se estagna e não permite as mudanças geradoras de desenvolvimento. Mas é sempre relativo, como em tudo na vida, diferentes versões se podem ter: diversos relacionamentos, da ordem da repetição, que nada acrescentam à vida emocional, diversos relacionamentos, que por despertarem vivências diferentes são propulsores de mudança ou um só amor de tal modo criativo que vale por muitos.

Mas o amor como emoção forte que é provoca grandes mudanças internas e externas, as pessoas são capazes de grandes feitos quando estão na esperança de um amor correspondido. Não se confunda este sentimento com dependência imatura. O facto de se mover a vida e de se gerarem grandes mudanças em virtude de se amar alguém, não é um sinal de dependência, mas sim o sinal da força transformadora do amor e da sua capacidade para propulsionar as pessoas para a mudança e o desenvolvimento.

A expectativa da possibilidade de vir a ser correspondido na sua necessidade afetiva é uma das mais importantes ambições do ser humano. Mas em relação a estas necessidades de correspondência do amor, elas são diferentes nas diferentes pessoas e tem a ver com o estado de desenvolvimento afetivo-emocional em que cada um se encontra.

Às vezes são procuradas relações para se avançar na vida, para haver desenvolvimento, outras, por estranho que possa parecer, escolhe-se para se puder ficar na mesma, e escolhem-se repetidamente lugares comuns, que não despertam emoções novas e que não permitem a descoberta ou integração de novos estados afetivos no mundo da experiência afetiva. Muitas vezes perpetua-se o sentimento de desencontro porque a mudança também acarreta em alguns muitas inseguranças, principalmente quando segurança em si próprio e o auto reconhecimento é frágil e encontra-se empobrecido.

Mas há uma aprendizagem que tem de ser realizada e que vai contra o que é interiorizado e que se prende com o facto de o amor ser de direito, isto é, todo o ser humano tem direito a ser amado e de modo gratuito, fácil e sem grande esforço. Quando se tem de mendigar pelo amor de alguém, não estamos a falar de amor, mas sim de escravidão para receber o que é de direito,

podemos é estar a requerer de alguém que não é a pessoa disponível para tal, e aí temos de mudar de rota e procura-lo onde ele flui facilmente.

Muitas pessoas sentem-se atraídas por outras que parecem ser inacessíveis, como se essas guardassem uma riqueza amorosa, como se tivessem muito amor para dar! Desenganem-se! quem parece não tem, quem tem demonstra, revela, é acessível e disponível. O problema é que quando as pessoas sentiram que ao longo da vida o amor nas suas diferentes facetas, não foi farto, não foi espontâneo, mais facilmente se sentem atraídos por pessoas difíceis de amar e de serem amadas. Há uma espécie de código emocional entre os seres humanos, que é implícito, que não é consciente, mas que comunica facilmente estas situações!

A cultura ensina que um grande amor é sempre dificilmente alcançável, que o que se pretende é um amor incondicional, eterno como referiam as histórias infantis - “felizes para sempre” a partir do momento em que duas almas se encontram, como se tudo já estivesse em sintonia.

Assim, é importante que se tenha em conta que em relação ao amor cada um procura um amor diferente e o que é satisfatório para uns é suficiente para outros e para outros ainda, insuficiente!

Contudo, consideramos que na maior parte das vezes o que liga as pessoas é a necessidade e não o amor, este é um sentimento que virá depois. Segundo a nossa teoria, unimo-nos a um outro significativo para nos desenvolvermos, desde o início da nossa vida e assim é na relação amorosa. O desígnio de cada relação amorosa parece-nos ser a experiência de nos podermos renovar, transformar e colocar em ação partes de nós que ainda não haviam descoberto um lugar relacional para se poderem revelar, e não haverá nada mais gratificante na vida que a possibilidade de encontrar um ambiente relacional com suficiente amor para a transcendência, para se poder ir além do que se era, para rasgar com padrões e modalidades relacionais que em nada favorecem o desenrolar da vida e que encriptam o desenvolvimento. Este será o maior propósito do amor e da vida.

A relação amorosa tem pela sua intensidade a possibilidade de trazer a esperança de resolver alguns aspetos que ao nível emocional ficaram encriptados desde a infância e que impedem uma vivência mais feliz. Depois de se resolverem esses aspetos inconscientes, o desenvolvimento está apto a prosseguir. Assim, afirmamos que o amor é acima de tudo um compromisso de desenvolvimento.

O que se passa é que na maior parte das vezes as pessoas não conseguem em conjunto resolver essas tarefas de desenvolvimento e recorrem ao divórcio, como se fosse uma solução. Mas, muitas vezes, muda-se de relação mas transporta-se o mesmo para outra, pelo que surge a repetição a

evocação do mesmo tipo de sentimentos e afetos, nada se modifica e o sentimento de mesmice vai muitas vezes enfraquecendo a esperança de se viver um amor maduro e de complementaridade.

Com frequência a necessidade de se ligar a alguém prende-se com o medo do ressurgir de um sentimento de abandono, com o receio de se viver só. Mas, em muitos casos, não é da falta do outro que se trata, mas da falta de si próprio, da falta de se sentir bem consigo próprio e se atribuir o devido valor, que é o aspeto fundamental. O outro deverá trazer à nossa vida algo mais precioso, mas não deve acrescentar o que falta em termos de funcionamento emocional.

A questão básica será - procuramos o outro para nos sentirmos completos, preenchidos, felizes pela união com outro diferente ou, por outro lado, para nos sentirmos acrescentados no que falta? Aqui estamos perante uma sabotagem das relações - a ideia de que o outro traz ao nosso ser aquilo que não possuímos - o que determina dependências muito graves de ordem muito primária, e muitas vezes recursos a estratégias de preenchimento de vazios, como sejam álcool, droga e sexo desenfreado sem afetividade.

Assim, surgem dois tipos de escolhas amorosas que pretendem colmatar o que cada um sente que lhe falta em termos do seu funcionamento emocional, para poder progredir, para se poder desenvolver e sentir melhor consigo e com a vida relacional – escolhas que se prendem com a necessidade de definir uma identidade. Assim a procura vai no sentido do outro que traga ao individuo uma possibilidade de estabelecer um sentimento mais coeso, concreto e definido de quem é, do que quer, que consiga organizar a noção de si. E noutro sentido, quando esta organização do sentimento de si é mais coesa e estável, o outro é procurado para se poder ter uma visão mais colorida, um sentimento de maior valia, de que se tem alguma validade.

Deste modo, poderíamos definir 3 objetivos dos relacionamentos amorosos:

- Definição de si próprio
- Valorização de si próprio
- Desenvolvimento de si próprio e do par relacional

Somente este último se inscreve no que designamos de amor, quando as duas pessoas sentem que estão a ser transformadas uma pela outra, e pelo que conseguem criar. O amor é uma co-criação, não se ama sozinho, isso é fictício.

Em primeiro lugar, o amor implica o olhar para si mesmo e para o outro enquanto sujeitos, o que precisa que cada um deve aceitar os seus desejos, medos e incapacidades, de modo a que não tenham de ser evitados e/ou negados, mas também os do outro sujeito da relação.

A capacidade de se ir reinventando e redescobrimo em relação exige uma continua interpretação acerca de si e do outro enquanto sujeitos. Muitas vezes as relações parecem revelar a

existência de apenas um sujeito e um outro que está lá na qualidade de objeto, isto é, que não possui desejo próprio nem identidade, apenas está no lugar de uma função que cumpre na vida do primeiro.

O amor só pode existir na relação entre dois sujeitos, desde o início da nossa vida é assim, a criança tem de ter a noção desde muito cedo que a mãe é um sujeito diferente e que tem uma mente diferente, só é possível existir enquanto sujeito num mundo de outros sujeitos.

Depois deste envolvimento enquanto sujeitos, surgirá a relação e esta deve ser olhada como um terceiro. Atrevo-me a dizer que o primeiro “filho” que um casal deve ter é a sua relação, aquela que é gerada no seu encontro, e só depois de esta estar gerada e cuidada, com facilidade de manejo e feita a aprendizagem de como a fazer germinar é que deveria surgir um filho - ser.

Quando duas pessoas se envolvem numa relação elas estão a importar e a colocar em conjugação fantasias, desejos, expectativas, imagens, representações sobre o que uma relação deve ser e que cada um amoldou ao longo de uma vida, e a conjugação terá de ser o mais criativa possível, o mais transformadora possível e não se pode resumir a imposições do desejo de que o outro se transforme no que se quer que ele seja. Assim, cada um transporta para a relação o que conhece sobre si e sobre o outro, mas também o que desconhece acerca de si e acerca do outro.

Se quisermos, neste encontro amoroso entre duas pessoas, surge uma nova “mente”, uma nova maneira de sentir, de pensar e de funcionar, aqui é que nasce uma relação nesta intersecção de desejos, fantasias, medos, que originam uma mente, que tem de ser pensada e desenvolvida. Mas, como qualquer mente, ela poderá ser mais ou menos saudável.

O que está na relação é composto pelo que se conhece, o que é consciente acerca de um e de outro, e também pelo que não se conhece – a herança inconsciente de um e de outro. E aqui é que está o enredo - é que muitas vezes o que é mais ativo na relação de intimidade é precisamente este desconhecido, é mais poderoso que o que se conhece, até porque se revela de forma automática!

Esse terceiro - a relação - é algo que está em permanente construção, que implica desenvolvimento de cada elemento e do conjunto, esta é a obra criada mas nunca finalizada, aquilo que é possível desenvolver em conjunto e que se apresenta como uma tarefa difícil, traduzindo a competência maturacional do casal. Esta tarefa de se manter o próprio ao mesmo tempo que se transforma na relação concomitantemente com o desabrochar do “nós” não se apresenta como tarefa fácil, implica mudanças e adaptações que também só são possíveis quando há uma estrutura emocional interna que tem uma coesão suficiente para permitir alterações.

Difícil, porque o crescimento e desenvolvimento implicam sofrimentos, gestões internas, perdas - não é por acaso que sempre se falou de “dores do crescimento”. Como nos diz o Padre Tolentino Mendonça – tornar-se adulto por dentro não é propriamente um parto imediato e indolor. As mudanças são geradoras de movimentos internos que muitas vezes são sentidos como perdas e

por vezes, enganosamente, as pessoas colocam com primazia o receio das perdas face aos ganhos que se adquirem com os movimentos de mudança e renovação.

O que as pessoas se esquecem é que o que é mais entusiasmante numa relação é a possibilidade de cada um se ir transformando no seio da relação com o outro significativo, o outro escolhido, aquele que faz despoletar uma imensidão de aspetos da vida emocional. A relação só é viva e criativa se permite a descoberta de potencialidades do self de ambos, potencialidades que não se haviam revelado e que possibilitam um desenvolvimento e um incremento de vida.

Estranho quando as pessoas falam de monotonia numa relação, qual monotonia, a dos rituais diários? Porque na descoberta do outro e do próprio não há hipótese de monotonia, apenas quando se fica pelo superficial. Mas, comumente prende-se com a aquisição da segurança. A conquista, o sentimento de que se conquistou o outro acarreta um sentimento de segurança que muitas vezes leva à não renovação dos laços afetivos, as pessoas acomodam-se, deixam de ter curiosidade pelo outro, pela compreensão do outro, e são essas paragens no desenvolvimento e na criação conjunta que levam ao aborrecimento. Às vezes para colmatá-lo, “cria-se” fora da relação - muda-se de casa de carro de móveis, na esperança de renovar votos, de mudar a rotina instalada na relação, mas não se renova a relação. Somente as relações estagnadas, que não conseguem criar e recriar-se entram na rotina. Vive-se assim, num divórcio constante face ao íntimo e genuíno ao afetuoso e realmente humano.

É importante que se atente que sem mudança não há desenvolvimento e fica-se estagnado na infelicidade.

Como tenho vindo a referir, desde o nosso nascimento que nos vamos formando em relação, com os pais, os irmãos, familiares, amigos, professores e outros, até com aqueles de quem não gostamos e que não gostam de nós. Nesta malha relacional vamos afirmando o nosso modo de ser e algumas feridas vão proliferando, a solução está na tomada de consciência da dimensão dessas e do modo como elas encriptam e empancam o desenvolvimento e impedem a vivência de uma vida com mais alegria e satisfação. As nossas feridas são geradas na relação e é com relação que elas se podem tratar, como é o caso da relação psicoterapêutica.

Por vezes as dores causadas por situações do passado podem ser aliviadas quando, ao serem compreendidas pelo próprio, integradas na sua experiência, e não negadas ou dissociadas, há mudança nos contextos relacionais ou nas modalidades relacionais, quando se sai da repetição e se permite uma liberdade de escolha de novas relações que são promotoras de saúde e de desenvolvimento. Quando isto é possível, as vias neuronais antigas estabelecidas aquando da sujeição a certas relações desfavoráveis, vão ser substituídas por outras novas, mais benéficas inativando as mais antigas. Mesmo quando por circunstâncias da vida essas vias antigas são reativadas, as novas já estão criadas e servem de indemnizo.

Seria um desconsolo de vida se nós não pudéssemos alterar e reestruturar alguns dos padrões doentios que foram instituídos pelas relações da infância. Mas em muitas circunstâncias, a questão está precisamente na impossibilidade de se fazer um distanciamento em relação aos modelos aprendidos e interiorizados nessa fase de crescimento para se passar a avaliar com fealdade o que se passa na atualidade!

Independentemente da nossa história da infância, o nosso cérebro, pela sua plasticidade, tem a potencialidade de ir fazendo novos arranjos neuronais e atribuir novas tarefas aos neurónios de modo a ser possível uma nova gestão de novas circunstâncias, e isto pode acontecer intermináveis vezes.

Mas, é preciso atender que não basta mudar de relação para que tudo passe a correr bem, é preciso que ocorram mudanças internas para que ocorram mudanças externas, senão, como já foi referido muda-se de relação e de casa mas leva-se a mesma bagagem.

As mudanças só podem ocorrer no seio de relações verdadeiras, genuínas e de entrega mútua ou em relação psicoterapêutica, senão trata-se de próteses, de placebos, de anti-depressivos, pseudocurativos das dores, que não aportam verdadeiras mudanças.

A relação amorosa só é fecunda se permite a mudança na medida em que se rompem com modelos anteriores de relação que não eram favoráveis e se constroem novos que transcendem o que estava internamente instituído. Ou seja uma relação amorosa que permita que cada um se permita a ser o que nunca foi e que a partir daí todo o desenvolvimento se transforma numa criação que permite um continuo descobrir de potencialidades que estavam adormecidas.

Striptease emocional e a relação de intimidade

Designo de intimidade a uma experiência de profundo envolvimento intersubjetivo. O que significa que quando duas pessoas se envolvem emocionalmente há um entrelaçar de dois mundos, duas experiências de vida que entram em conjugação, tendo repercussões em cada um dos elementos da relação. Digamos que é a possibilidade de duas pessoas poderem oferecer um ao outro o mais verdadeiro de si, sem disfarce, oferecendo o afeto e o seu conhecimento a partir de uma relação verdadeira, de apreciação e reconhecimento de si e do outro. E é nessa oferta da originalidade de cada um que surge uma relação criativa e que pode ser o palco da contínua renovação de cada um dos participantes.

Para que seja possível estabelecer uma relação de intimidade, é necessário que se tenha desenvolvido a capacidade de estar só, a capacidade de se preocupar genuinamente com o outro, a capacidade de tolerar a ansiedade e a depressão, a capacidade de se envolver com o outro sem que sobrevenha o sentimento de se sentir invadido ou abandonado por ele e ainda – que se tenha desenvolvido a capacidade de tolerar e gerir as perdas.

A questão da intimidade contrasta com a objetificação do ser humano que hoje em dia surge tão demonstrada na nossa sociedade. Na objetificação o outro deixa de ser visto enquanto sujeito, o desrespeito pelos próprios sentimentos e o distanciamento em relação às emoções próprias acarreta um afastamento em relação ao próximo, uma negação da existência do outro enquanto sujeito separado e distinto que terá direito a sentimentos e emoções próprias. O resultado é um enfraquecimento do Self (experiência que a pessoa tem de si mesma), porque nós só podemos ser reconhecidos e validados por outros que consideramos como sujeitos e não por objetos. E é assim que a crise se instala e é assim que a saúde mental se deteriora e que o amor definha.

A experiência de intimidade no amor adulto contrasta com um amor infantil em que a criança depende de um outro o qual tem como onipotente para responder às suas necessidades. No amor adulto o outro é procurado não apenas para a satisfação do próprio, mas para uma troca, para se reforçarem mutuamente.

Algumas pessoas gostam de estar na relação com um papel mais passivo, de ser cuidado, de ser protegido, sempre à procura de alguém que cuide, mais do que alguém que os ame e respeite enquanto igual. E não se trata de amor este estar à disposição do outro, porque não se está lá para o outro na realidade, mas para ser cuidado por ele.

A verdade é que também algumas pessoas confundem sexualidade com intimidade, não são sinónimos, a sexualidade pode não ter nada a ver com intimidade na medida em que duas pessoas se podem envolver sexualmente sem que haja intimidade entre elas, sem que haja um conhecimento profundo de si próprio e do outro. Mas nestes casos o sexual apenas cumpre uma função e não a realização do desejo e o prazer.

A intimidade na relação amorosa implica a sexualidade como sendo a máxima comunhão, quando dois se unem como se de um só se tratasse, quando o desejo é pelo outro e pela união com ele, mas para que isso aconteça a intimidade entre ambos tem de ser muito desenvolvida.

Infelizmente, hoje assiste-se a um crescendo de *mal-estar do desejo* denunciando uma grande dificuldade em integrar o desejo com o Amor, o que conduz à adoção de condutas sexualizadas desprovidas de afeto, numa preocupação exibicionista com o desempenho sexual envolto numa anestesia afetiva. São estas relações plenas de entusiasmo estéril, fugaz, e sem contacto emocional íntimo. O que se deseja não é o outro, mas sim uma percepção mais válida de si próprio enquanto capaz de ser desejado e de desempenhar uma função sexual. Muitas vezes a intensidade sexual mascara a ausência de verdadeira intimidade e algumas relações sustentam-se neste agir a sexualidade como se traduzisse o bem estar da relação.

A sexualidade saudavelmente vivida implica uma troca de ternura e respeito mútuo, de conhecimento e reconhecimento, onde é possível surgir o prazer de dar e receber, o apetite por satisfazer, onde existe a sede do desejo.

Consideramos que esse *mal-estar do desejo* tem subjacente um forte mal-estar vincular, isto é uma impossibilidade interna de estabelecer uma relação forte e de intimidade com outra pessoa. Este repete-se ao longo da história relacional do indivíduo e vai minando de maneira nefasta toda a relação supostamente amorosa.

Às vezes as pessoas vangloriam-se desta impossibilidade de manter um relacionamento íntimo, exibem como se de uma competência se tratasse - esse desligamento, essa defesa face à intimidade. O “durar pouco tempo” em relação é um sinal de impossibilidade de ligação íntima, de se revelar a si e de conhecer e desejar o outro. Alguns são possuidores de um sentimento crónico de desligamento, de que não estão verdadeiramente ligados a nada nem a ninguém, mas por mais que se pense que se pode viver assim, nós não fomos programados para isso, mas sim para a vida relacional, e quando isso não é satisfeito adocece-se mentalmente (fica-se mais vulnerável aos

sentimentos negativos, aos sentimentos de menor valia, à depressão e à ansiedade) e/ou fisicamente, porque mais cedo ou mais tarde a essência do nosso ser vai-se revelar.

Este evitamento das experiências de intimidade, por mais que as pessoas queiram deturpar, não é mais do que a manifestação de um receio de ser magoado em relações de proximidade emocional e de se deixarem danificar por essa mágoa. A fantasia subjacente ao desligamento é sempre a de que o próprio, ao se envolver, vai sair lesado! Vive então como se a solidão fosse preferível à agonia e como se fosse possível uma neutralidade emocional que importasse satisfação. É uma economia amorosa recessiva encetada para evitar o mal estar que o contacto emocional despoleta mas que só pode conduzir à doença, seja física ou emocional.

No entanto, a experiência de intimidade com um outro implica em primeira mão a vivência de intimidade com o próprio - conhecer-se, confrontar-se com a sua genuinidade e, alguns é disso precisamente que fogem. Quando se foge dos outros, não é bem deles de quem se foge, mas de si próprio, do encontro de si com o outro, com as suas necessidades, com os seus desejos, com dependências e incompletudes – no fundo o que mais assusta o ser humano – olhar-se, tomar consciência de si e harmonizar-se! Mas esta possibilidade também se constitui como a sua maior riqueza aliado ao poder transformador da mente humana.

Como temos vindo a referir, nascemos programados para a relação, todo o ser humano anseia por uma relação de intimidade, a questão está na habilidade para a fazer desenvolver e fazer perdurar. A intimidade, numa relação, tem a ver com a possibilidade de cada um se poder revelar e agir de acordo com a sua autenticidade. Isto implica cada um poder falar sobre o que deseja numa relação, o que sente que é lesivo para o seu bem-estar, enfim - que se possam estabelecer limites para a relação.

Aqui existem questões culturais que também interferem. Os homens são menos preocupados com as questões relacionais, a menos que saiam beneficiados ao nível profissional. A questão da conquista é para o homem algo definitivo - se está conquistada não é preciso fazer mais nada - não há que cuidar da relação, isso compete à mulher. É assim que se instituiu culturalmente a diferença de papéis.

Mas a intimidade não implica que os parceiros fiquem encerrados na relação e que não invistam em outras áreas da vida. A vivência amorosa, uma vida amorosa satisfeita possibilita a realização em outras áreas, os filhos querem pais felizes e satisfeitos sexualmente, um investimento no trabalho tem por suporte um bom relacionamento amoroso, a criatividade é maior quando há amor.

A intimidade implica que seja criado um espaço mental fora de si, o que quer dizer que se tem de ter criado a condição para sair de si e do que sente para ir em direção ao que o outro sente e em direção ao que ambos estão a construir (ou não). E este transcender-se e ir em direção ao outro, o

despegar de si próprio para possibilitar a curiosidade sobre o outro e a compreensão do que o outro sente - o que realmente permitirá o envolvimento verdadeiro com o outro - não é tarefa fácil!

Só é possível sair de si em direção à compreensão da mente do outro quando se tem um sentimento de segurança, quando as suas necessidades essenciais estão satisfeitas e quando há uma consideração do outro enquanto pessoa na sua essência e não somente para satisfazer as nossas necessidades. No fundo, quando se é capaz de *meta-conhecer* o outro, isto é; ir para além do que se conhece, além do imaginar o que o outro está a viver, e sim ser capaz de questionar sobre os desejos e intenções do outro fora do espaço da necessidades da satisfação de si próprio. Isto não é mais do que considerar que o outro tem uma mente própria!

Infelizmente muitas pessoas consideram que vivem numa *mente-siamesa* - a sua é a dos outros, não existe separação, o outro tem de sentir, pensar e reagir do mesmo modo, sem direito à diferença e ao sentido de si próprio com a sua própria mente! Para uma relação de intimidade é necessário que se entenda e aceite que o outro é um outro, que experiencia a realidade ao seu modo, idiossincraticamente. Mas, o problema é quando se principia uma relação precisamente pela gemelaridade, isto é pelo sentimento de igualdade, de que são iguais, que tudo está em sintonia mas da ordem do igual.

É assim, que na impossibilidade de experienciar o outro, o amado, como individuo com uma mente própria, autorizado a viver a experiencia à sua maneira e de acordo com a sua história, só fica possível entrar num registo de acusações mútuas, na procura de culpados e vítimas, enveredando por relações de dominadores e dominados (submissos).

Mas, também é verdade que a intimidade aflora muitos receios internos. Muitas pessoas vivem num dilema de aproximação-afastamento, isto é não podem estar muito envolvidos com outro porque isso trás receios de ser anulado na sua existência, pelo outro, mas também não podem estar muito afastados pelo medo do abandono que trás angustias avassaladoras. Assim, vão mediando a relação, são relações a meio gás, relações mornas - pouco intensas em intimidade.

Noutras vezes, o outro está lá apenas para trazer um sentimento de que não se está só, que se tem alguém, e esta necessidade pode ser mais imatura, da ordem da necessidade de apoio, isto é uma necessidade que designamos em psicanálise de anaclítica - o outro está no lugar do apoio e da segurança, com proximidade física mas sem intimidade. Mas neste caso não está lá para o crescimento e desenvolvimento.

Ou ainda, o outro pode estar para dar uma identidade sexual, para se ter a segurança de que se é homem ou mulher - porque se tem uma mulher ou um homem. Assim, o outro está lá para o que é preciso, isto é, para colmatar o que falha em termos de desenvolvimento emocional do próprio, na medida em que confere um sentido, mas o problema é que na maior parte das vezes não desbloqueia o desenvolvimento.

A intimidade implica um equilíbrio na participação de cada um na relação. A intensidade da relação está relacionada com a intimidade, mas não pode ser intensa num só sentido. Quer dizer, há relações que são intensas pela dedicação de um em relação a outro, não são da ordem da reciprocidade, há uma anulação de um em função de outro, focada na existência só de um dos elementos da relação, que muitas vezes vai extorquindo a auto-estima do outro.

Mas, quando ao longo do desenvolvimento não foi possível a formação de estruturas psíquicas que possibilitem uma regulação da auto-estima, ou até mesmo a formação de uma espécie de *pele psíquica* que defina e delimite o *Eu* conferindo a sua individualidade, facilitadores de uma autonomia de pensamento e crescimento emocional, toda a vida se procurará uma ligação a pessoas que possam servir essas funções, implicando muitas vezes a decepção porque o outro não realiza as funcionalidades que lhe são designadas. Isto, acrescente-se, quando o próprio *Eu* não desenvolveu plasticidade suficiente para integrar outras experiências transformadoras e capazes de colmatar as falhas anteriores.

Nestas condições, a dependência em relação ao outro não é uma dependência madura, própria do desenvolvimento, que implica a necessidade que temos uns dos outros para enriquecimento emocional e crescimento afectivo, mas trata-se de uma *dependência funcional*, operatória, uma dependência da função vital que o outro desempenha, e como tal é uma dependência mais assustadora, porque remete para necessidades infantis, para necessidades de desenvolvimento de estruturas não formadas na infância, acarretando por isso, fantasias mais avassaladoras.

A questão aqui é que se responsabiliza o outro pela nossa existência, coloca-se à mercê do outro a nossa vida emocional, responsabilizando-o pelo que se sente e isso, enfraquece quem o faz, culpabiliza o outro, desvitaliza qualquer relação e ainda que nos filmes e romances possa parecer belo porque envolto em grandes fantasias, na vida real é limitante empobrecedor e não permite desenvolvimento da experiência emocional.

O que é que cada um quer que o amor seja

As pessoas encontram-se em diferentes fases do desenvolvimento afetivo-emocional e como tal, nem todos procuram o mesmo no amor, nem todos esperam o mesmo do amor. Por isso, se escreve tanto, se fala tanto, se produz tanto sobre o amor e não é possível chegar a uma definição, pela imensa possibilidade de facetas que esta emoção pode ter.

Para responder à questão acima enunciada, temos de partir de uma premissa - *a possibilidade de ter uma boa relação amorosa está estritamente intrincada com uma relação suficientemente boa consigo próprio*. Só é possível ter uma relação com um outro, verdadeira, com um outro na sua essência, quando se é conhecedor e se convive suficientemente bem com as sensibilidades e reatividades próprias.

Quando o conhecimento de si não existe, não é possível aceder ao conhecimento do outro, e se não se compreendem as partes inaceitáveis do próprio funcionamento, a tendência é para as colocar fora de si pelo mecanismo de defesa projetivo que as assenta num outro aliviando o próprio mas corroendo a relação. O que se passa nestes casos em que não há conhecimento de si próprio é que estas pessoas sentem, mas não se apercebem, o núcleo vazio que ocupa o centro das suas vidas. Vai-se vivendo, mas é uma vida empobrecida, porque é vivida fora da essência!

Quando se entra numa relação com um sentimento de menor valor, sem autoestima que permita funcionar, o que se tem para oferecer é necessidade, e coloca-se a vida nas mãos do outro. Fica-se à espera que o outro traga a felicidade que não se consegue alcançar, e o outro tem a tarefa de, em conjunto, aportar maior felicidade, mas não pode ser o único responsável. A vida amorosa deve ser feita de partilha e não de co-dependência. O que se deve ter em conta é que quanto mais feliz se consegue ser sozinho, mais feliz se conseguirá ser com o outro!

Todos sabemos que as relações se iniciam mais pelo que se julga que há de comunalidades entre ambos, depois vão-se descobrindo as diferenças e essas são as mais difíceis de integrar. O aceitar e gostar do diferente no outro não é tarefa fácil, principalmente quando não existem

seguranças acerca de si próprio e quando o gostar de si não é suficientemente satisfatório. Não tenhamos ilusões, não se gosta mais do outro quando não se gosta de si próprio.

No início era... a paixão!

Como sabemos o papel inicial é sempre o do encantamento, o que a paixão aporta. A paixão não é nada mais nada menos que a arena que possibilita que o nosso mundo de fantasia entre em ação. Não se conhece o outro logo ele é tudo o que desejamos, vai dizer e fazer tal qual sonhamos, é o conto de fadas consumado. É precisamente o desconhecimento em relação ao outro que providencia toda a excitação e toda a fantasia e até a curiosidade sexual. Mas, se assim for possível, sai-se deste estado no qual uma relação não pode ser sustentada. Então, o conhecimento do outro tem de se desenrolar e a relação tem de transitar da fantasia para a realidade e é agora que muitas vezes a perda da excitação e do entusiasmo coincide. É agora que as fragilidades se começam a revelar e a destabilização pode ser grande.

Quando se encontra alguém por quem se apaixona, considera-se que finalmente se vai ficar completo, preenchido, como se encontrasse as partes que faltam ao próprio para estar mais próximo da completude. Por isso é que o rompimento de uma paixão lesa tanto a vida emocional e deixa alguns tão destroçados.

A paixão é muito mediada por fantasias de perfeição, de completude máxima, de estados de elação que aportam bem estar e que criam a ilusão de que todas as feridas até ao momento sofridas, vão ficar saradas!

Comummente uma relação amorosa deverá implicar um investimento maior em todas as áreas da vida e estimular ao seu aproveitamento. Não se confunda com dependência. Faz-se muito pelo amor e com o amor, o sentimento de amor dado e recebido fortalece o Eu, rejuvenesce os parceiros e encanta. Quando assim não é, não estamos na presença de amor e há indícios que o desenvolvimento mental não está a percorrer o caminho mais saudável.

Mas claro está que não é possível permanecer neste estado de fantasia e de êxtase e é imperativo o confronto com o outro real. Ainda assim, cada um vai para a relação amorosa com uma bagagem de aspetos reais, conscientes, conhecidos, mas também, e talvez na maior parte, com aspetos seus não conscientes, não conhecidos, com desejos e com expectativas mais ou menos conscientes. E isto acontece para cada um dos intervenientes, e é a reunião destas bagagens que permite a criação de algo novo, que transcende cada elemento da relação - aquilo que é concebido na conjugação.

Quando nos apaixonamos por alguém, geralmente não envolvemos num contexto relacional muito diferente daquele que temos vindo a experimentar ao longo da vida, apesar de ser isso que se deseja na maioria das vezes. A relação que se experimenta não despoleta sentimentos e emoções muito diferentes das que se viveram na infância e juventude, embora cada nova relação esteja envolta na ilusão de que todas as feridas vão ficar saradas e que nesta nova relação se vai empreender a cura para as feridas e a resolução de todos os conflitos.

O fundamento do amor

A vida na sua essência é uma oportunidade de experiência de desenvolvimento e cabe a cada um escolher o *modus fazendi*, como quer percorrer esse caminho. Cada um tem a possibilidade, dentro de certas circunstâncias, de ser o ator da sua própria vida.

Ao longo desse processo de desenvolvimento vários modelos relacionais internos se vão criando e uns vão-se rigidificando, já vimos anteriormente, que quanto menos gratificantes forem as experiências relacionais, quanto mais sofrimento acarretarem mais rígido será o sistema de defesas mentalmente edificadas, de forma que a permeabilidade ao enriquecimento com experiências novas vai sendo menos provável.

O que se pretende num relacionamento amoroso é um desenvolvimento em conjunto, escolhe-se para poder desenvolver numa relação de máxima intimidade, de forma a ser possível nessa relação de profundo conhecimento ir quebrando com padrões antigos de relação, transcendendo o que está instituído, possibilitando novas descobertas de si próprio na relação com o outro. Convém que se vá descobrindo os aspetos mais criativos do Self, de si próprio, que as mudanças sejam renovadoras e que nada se mantenha na mesma, mas que mude para melhor, que haja transformação benévola, que cada um possa, em relação, ir descobrindo aspetos de si que ainda estavam por desvendar e que promovem o bem estar e que incrementam o amor e o desejo cada vez maior por ele.

As relações morrem porque estagnam e porque o par amoroso deixou de ser capaz do olhar criativo em relação ao outro, porque se centram na falha e no negativo do outro, porque se espera que o outro faça o que o próprio é incapaz de fazer por si.

As relações estagnam também porque cada um individualmente percorreu um outro caminho, resultando na inconjugabilidade - não é possível percorrer mais o caminho em conjunto. O hiato aumenta e a possibilidade de conjugalidade e companheirismo desvanece e não há hipótese de renovação.

É essencial ter-se em conta, que numa relação – seja ela qual for - o importante não é somente a descoberta do que se é e de como se é, mas fundamentalmente a descoberta contínua do que se pode vir a ser, porque este é o fundamento do amor – o desenvolvimento contínuo em relação com outra pessoa e um melhor aproveitamento da vida.

Muitos atraíam-se e julgam que o propósito da união amorosa consiste na construção do externo, da conquista material ou até do número de filhos que vão tendo, sem cultivarem o próprio desenvolvimento e o da relação, dirigindo-se cada vez mais ao encontro do vazio e do deserto relacional, da insignificância do ser - da estagnação pessoal e relacional. A crescente preferência pelo externo e pelo material muitas vezes conduz à ignorância face à experiência de vida e ao desrespeito pela humanidade, porque vão divorciando cada vez mais a pessoa do seu desejo e do sentimento de paixão.

Mas, se o gostar de si não é uma tarefa fácil e imediata, então e o gostar do outro?
Inseparáveis!

O conhecimento de si e o transcender-se

Só depois da descoberta de si próprio é possível ir em direção à descoberta do outro, e do outro que complementa, não do outro que define ou que é uma extensão que prolonga o próprio. Para que seja possível é importante que cada elemento da relação tenha um conhecimento suficientemente bom do seu mundo interno, do seu funcionamento emocional e do modo como esse se foi edificando – a competência reflexiva e de mentalização. O conhecimento mais claro de si determina uma maior possibilidade de conhecimento do outro pois quando a segurança em relação a si próprio esta adquirida impele a uma possibilidade de ir em direção ao outro, pelo que o outro é, de o analisar fora das nossas necessidades infantis inconscientes, mas também a maior possibilidade de avaliar as probabilidades de o outro poder satisfazer as nossas necessidades conscientes, adultas, de ser amado e desejado.

É preciso ter em conta que este conhecimento de si tem sempre de ser atualizado, porque estamos saudavelmente em constante transformação, e assim, vamo-nos atualizando, aliás este termo é tão comum na nossa sociedade atual, a atualização constante do software dos equipamentos e esquecemo-nos de ir atualizando o nosso! Com atualização pretendo referir o novo olhar que é necessário fazer sobre nós próprios e o modo de nos colocarmos na relação com os outros. Não desprezando que esta atualização está intimamente ligada com o reconhecimento, tão imprescindível por parte de outro, e nas relações o mútuo reconhecimento é primordial! Contudo, este reconhecimento necessário não pode ser confundido com a função de espelho que muitas vezes é requerida na relação com os outros. Atualmente os outros são muito procurados para que funcionem como espelhos que confirmem a imagem grandiosa que o próprio precisa de ter de si, o problema é que quando circulamos no meio de espelhos não temos a oportunidade de saber como somos verdadeiramente sentidos pelos outros, o que nos impede de desenvolver.

Um ponto interessante também prende-se com o facto de o reconhecimento ter de ser mútuo, o respeito pela experiência do outro é importante para o nosso desenvolvimento, o que designamos

de - experiência de empatia mútua - essencial para um bom desenvolvimento do Self, pois é o contacto continuo com a experiencia do próprio e dos outros que vai enriquecendo e sustentando o progresso.

Clarificando a noção de conhecimento de si, convém ter em conta que este conceito implica que a pessoa tenha uma consciência de si no respeitante ao que sente, pensa, e a capacidade de refletir sobre, mas também o conhecimento de si a partir da auto-observação e da observação que faz da representação que os outros têm acerca de si, i.é; do feedback dos outros a seu respeito. É nesta interligação que se encontra mergulhada a atualização que vamos realizando acerca de nós.

Sabemos, no entanto, que as relações têm sempre algo de transferência. Se atendermos às nossas relações constatamos que diferentes pessoas despertam em nós diferentes emoções e sentimentos. Mas, existem susceptibilidades que são nossas, algo que se repete e ainda que seja o comportamento do outro que reativa, podemos ser mais vulneráveis a sentimentos como sejam a desconfiança, a culpa, a desvalorização ou o sentimento de não ser correspondido à medida do desejo, no fundo à rejeição.

Os maiores problemas surgem nas relações quando a vida, de um ou de ambos, está inscrita num *continuum* repetitivo de ativação de feridas primárias, que remontam a fases do desenvolvimento infantil, as quais ainda não tiveram oportunidade de encontrar relações que pela sua capacidade contentora e acolhedora permitissem o seu sarar e assim liberassem para a transformação. Assim se vai continuando pela vida, muitas vezes num permanente *lamber* de feridas antigas que impedem a experimentação da vida com alegria e o enlace em relações fortuitas e promotoras de encantamento.

Nas relações, somos atraídos muito mais pelo que o outro parece ter de familiar do que de desconhecido. Para o bem e para o mal! Não esquecendo que para alguns, o conhecido é o mais seguro, mesmo que não seja o melhor!

Então somos atraídos pelo familiar e não pelo que é melhor para nós, isto porque tendemos a repetir vivencias que são semelhantes ao que já experienciamos.

Quando se encontra o "*the one*", é como se emocionalmente se acionasse um sinal que é com aquele/a que se vai continuar e encerrar a tarefa inacabada da infância; i.é; é com esse/a que vamos poder sarar as feridas da infância e retomar o percurso maturativo. Cada nova relação acarreta a esperança de resolução de questões, conflitos, que ficaram por resolver em relações anteriores.

O problema é que se as feridas básicas, as que intervêm de forma não-consciente, não ficaram saradas os problemas relacionais tendem a repetir-se e a dor vai aumentar, e a relação deixa de ser verdadeiramente com um outro, mas sim com o que ele representa na vida mental.

Mas então somos todos tendencialmente masoquistas amorosamente? Escolhemos baseando-nos mais no que nos magoou?! Não! Acreditamos que agora vai ser diferente! Escolhemos pessoas que parecem poder construir connosco um terreno fértil para a repetição/recriação de situações que anteriormente geraram lesões emocionais e que foram causadoras de dor - porque na infância estamos menos apetrechados e menos resistentes para lidar com situações menos favoráveis. Agora, já adultos, acreditamos que vamos conseguir manejar de outra forma e sair gloriosos da situação. Assim, encetamos relações que acabam por fazer eclodir o mesmo tipo de afetos desprazerosos, tal como outrora, mas agora saberemos curar as feridas de outros modos. Mas infelizmente nem sempre assim acontece!

O que se passa é que muitas pessoas chegam à fase adulta com uma série de emoções por expressar e de afetos e necessidades que não tiveram a hipótese de resposta. É nesta relação amorosa, de intimidade que se vai depositar a esperança de evolução. Os maiores problemas surgem quando a herança que se traz da infância é preenchida por necessidades de validação e reconhecimento, solidão e ausência de respostas, que se perpetuam no tempo desembocando num vazio que cansa e numa necessidade permanente da mostra de valor, sem que haja um reconhecimento que reponha o que se esvai na prova e na exibição.

Claro está que o Amor, além de mais, terá sempre de ter uma função curativa. Espera-se que a pessoa amada nos conforte quando nos sentimos sós, nos fortaleça quando nos sentimos enfraquecidos, nos preencha quando nos sentimos vazios. O problema é quando o outro não o consegue fazer, porque é demasiado semelhante aos que já antes haviam falhado, e porque na generalidade também ele tem necessidades semelhantes.

Quando a relação amorosa comporta que os interventores mantenham as dores que sempre acarretaram, essa não está inscrita no domínio do amor. Como nos diz o Padre Tolentino Mendonça quem ama tem olhos que não se habituam nem conformam ao desamor.

Em qualquer relação de intimidade como é a da relação entre o cuidador e o seu bebé ou de dois parceiros amorosos, é necessário:

- Ser capaz de estar com o outro, envolver-se com o outro, ao mesmo tempo que se é capaz de estar só;
- Ser capaz de se identificar com o outro;
- Ser capaz de se diferenciar e autonomizar;
- Ser capaz de ver o outro com uma mente própria.

Se estas competências não são adquiridas está comprometido o desenvolvimento pessoal e da relação amorosa.

A importância do não consciente.

Há ligações que se estabelecem por vias que não são acessíveis ao consciente, que não estão sob domínio de cada um para que possam facilmente ser alteráveis. Acontecem menos quando as pessoas têm um maior conhecimento dos seus aspetos inconscientes - depois de realizarem uma psicoterapia analítica.

O que se passa é que certas pessoas têm competência para despertar em nós sentimentos e emoções que não pertencem estritamente à relação amorosa presente. A relação estabelecida com determinada pessoa reativa culpabilidades que remontam a fases de desenvolvimento inscritos na infância e que por isso não foram manejáveis e como tal permanecem não domináveis. Por isto se estabelecem muitas vezes relações de poder, de dominância, e essas relações dominador/dominado não pertencem ao campo do amor.

O que acontece é que ao longo do desenvolvimento, os contextos relacionais que fomos integrando, formaram princípios de base que são organizadores da experiência, mais ou menos flexíveis, e deixaram suscetibilidades que ao não estarem conscientes determinam a emergência de sentimentos que não são manejáveis e que impedem o pensamento lógico e coerente. Assim surge a reação, o agir no lugar da reflexão, e todo o pensar acerca do outro - diferenciadamente do próprio - fica prejudicado.

Estes princípios organizadores podem ser mais ou menos adaptativos e permeáveis à mudança, e alguns permanecem numa acomodação patológica que não permite sair do mesmo e que conduz ao adoecer psíquico.

Assim sendo à medida que a mente se vai desenvolvendo, as representações acerca das relações que se formam inicialmente tendem a generalizar-se, mantendo os seus constituintes afetivos,

cognitivos e de comunicação - uns conscientes e outros não conscientes. Sendo que é a partir destes que se vão formando expectativas acerca das relações – as quais podem ser agradáveis, mas também muito desagradáveis e condicionar negativamente todo o envolvimento amoroso.

Deste modo, quanto maiores as suscetibilidades, resultantes de injúrias graves, maior a tendência para dissociar, isto é, para afastar da consciência os sentimentos e recordações dolorosas, e com isto fica diminuída a capacidade de reflexão, e se a competência reflexiva está diminuída, esta impedida a capacidade de ir aprendendo com a experiência – todo o sistema mental fica mais rigidificado, encerra-se e adocece. O sistema emocional ao ficar mais cerrado, encripta e fica menos favorável a experimentar novas vivências, todas as relações e novas situações são assemelhadas ao já conhecido, apenas se extrai delas aquilo que revela semelhanças com o experienciado anteriormente, sem hipótese de mudanças porque a génese de novas hipóteses está diminuída e todo o pensamento está estreitado. Fica preparada a arena para se começar a agir de forma que os outros respondam para confirmar o que pensa. A nossa mente tem este poder, a de nos fazer comportar de modo a solicitar no outro respostas que vão de acordo e são consonantes com o que já era esperado. Para o bem e para o mal, já se sabe!

Como já havíamos referido, desde o início da nossa vida, ao estarmos em relação com outros significativos vamos captando as reações que estes têm em relação à satisfação das nossas necessidades e vamos reagindo estrategicamente de forma a evitar a dor e a conseguir a resposta satisfatória por parte do outro. Contudo estas estratégias são acima de tudo inconscientes e ficam inscritas na memória designada de memória de procedimento. Assim estas estratégias são baseadas num conjunto de modalidades relacionais que atuam de forma inconsciente, sem que haja uma reflexão consciente, e que vão dar sentido às experiências que se vai vivendo mas que procuram tendenciosamente a sua confirmação. Ou seja, parte-se para cada nova situação relacional com um conjunto de expectativas formadas, que assentam numa série de vivências anteriores a partir das quais se construiu uma teoria mental relacional que se pretende que seja preditiva. Assim, estas expectativas tendem a requerer validação.

Fica assim mais fácil perceber que quanto mais esta teoria relacional, que foi mentalmente construída com pressupostos inconscientes, assentar em experiências relacionais que geraram medos e ansiedades, mais inflexível será, mais premente é a necessidade de uma segurança nem que seja assente em premissas assustadoras, mas maior será exigência de confirmação de forma a tornar-se num modelo securizante. Ou seja o que traz segurança é a ideia que esta teoria permite prever, permite ter conhecimento sobre o que se espera – mesmo que o esperado seja malévolos ou insuficiente!

Claro está que esta teoria mental tem de se ir sendo alterada ao longo da vida, caso contrário implicaria que ficávamos estagnados nas teorias construídas na infância e não nos permitiríamos a avançar aprendendo com a experiência.

Então chegamos ao dilema fundamental do amor- **O que é que cada um quer que o amor seja?**

Depende da sua autoconsciência, do seu autoconhecimento e do seu estágio de desenvolvimento afetivo-emocional.

Repare-se que a maior parte das vezes as pessoas referem que não sabem porque é que gostam do outro, porque as escolhas são da ordem do inconsciente e aí o amor pode estar condicionado e até acorrentado.

Os cenários inconscientes têm tendência para se repetirem, mesmo que os resultados dessa repetição não sejam favoráveis. São as trapaças do mundo inconsciente. Escolhe-se aquele/a que parece oferecer uma possibilidade de experiência corretiva. Isto é, escolhem-se pessoas o mais parecidas possível com aqueles que estiveram na infância, e que ao falharem geraram feridas, e agora estes ao serem parecidos oferecem a ilusão de que se vai reparar e corrigir o que falhou. De outro modo, escolhem-se muitas vezes pessoas que revelam aspetos do seu funcionamento que são idênticos ao das pessoas que infligiram feridas afetivas na infância, porque o que o cérebro pretende a recriação de cenários o mais semelhante possível para poder reparar os danos. É assim que o parceiro/a que parece ser inqualificado para oferecer o que se necessita, brinda com a esperança de se poder terminar a tarefa inacabada, aquela que impede a progressão do desenvolvimento. Isto porque o inconsciente é intemporal, faz do passado presente e futuro.

Considero que a escolha será sempre no sentido de cumprir o processo evolutivo, escolhe-se para desacorrentar dos aspetos dolorosos que marcaram a experiência e que estão a impedir a progressão, no entanto muitos casais desistem a meio caminho, julgam que a separação vai ser benigna - às vezes é. Mas, muitas vezes apenas resulta da impossibilidade de se poder simplesmente olhar para si, para o outro e para a relação com um novo olhar, um outro modo de ver e de sentir que acrescentasse algo de novo. Sabemos que a capacidade de reparação do dano causado se constitui como uma competência mental evolutiva, importante no nosso desenvolvimento, mas muito desvalorizada nos dias atuais. Quando esta competência não se constitui, muitas vezes todo o processo é recolocado numa nova relação, entrando-se num desacerto perseverante que desvigor a alegria de viver o amor!

Muitas vezes, nas relações amorosas, cada nova relação parece ser um antídoto face à anterior, o problema é que na maioria das vezes não é mais do que uma repetição das ligações anteriores. É a repetição da relação que muitas vezes traz consigo a ilusão da reparação e da

possibilidade de se receber o que não foi possível, como se nesta “*pseudo-nova*” relação se reencenasse o que se passou anteriormente e se pudesse modificar o curso da mesma, numa fantasia de resolução dos conflitos originados, no passado, na relação com as pessoas significativas da infância que falharam.

Convém entender que quando se fala em repetição, não significa que as pessoas sejam idênticas ou que as relações sejam semelhantes, mas sim que os sentimentos, afetos e emoções despertados são os mesmos. É do nível emocional que falamos, o que se repete é a evocação do mesmo tipo de emoções e principalmente aquelas que ficaram por integrar no sistema mental, as que ainda são geradoras de dores.

A questão é que em algumas situações, as pessoas até encontraram o (a) parceiro(a) complementar, no entanto, os modelos relacionais que carregam desde a infância – os quais não são facilitadores de um bom desenvolvimento - contaminam a visão e o modo como se interpreta cada nova relação, transpondo para o atual o que pouco tem a ver com a nova relação. Ou seja, apenas se dá importância ao que reafirma as dores que dizem respeito a feridas antigas ainda não elaboradas.

É por tudo isto que é importante ter em conta o passado, nós resultamos de uma combinação entre o passado, o presente e a esperança de um futuro. O envolvimento do parceiro(a) na história do nosso passado através da partilha aumenta a intimidade e a ligação emocional entre ambos.

A verdade é que por vezes se pretende uma modificação do presente sem se olhar para o passado, o que é um ludíbrio, porque quanto mais se esconde e se pretende ocultar o passado, mais ele tende a repetir-se - de forma não consciente. O nosso modo de comunicação tem muito de implícito, isto é, resulta de sistemas da memória implícita que operam automaticamente.

Contudo, sabemos que diferentes pessoas despertam diferentes aspetos que são nossos (medos, ansiedades e desejos) e é inevitável que umas pessoas sejam mais facilitadoras do desenvolvimento e algumas relações são mais propícias que outras.

Mas para percebermos o que cada um quer da relação temos de pensar em diferentes tipos de medos que acabam por ser determinantes do modo como cada um se situa nas relações.

Medos de Amor

O modo como as pessoas se ligam umas às outras denuncia as suas experiências relacionais do passado, o modo como foram arquitetando internamente os modelos relacionais. Simplicisticamente, podemos dizer que o que se aprende ao longo da vida acerca da relação com os outros é se eles são ou não confiáveis, se eles são ou não disponíveis, se as relações serão prazerosas ou lesivas para o próprio.

Mas, desde a confiança à desconfiança há um gradiente, na vida mental tudo se passa em termos de grau.

Quando as pessoas são criadas na infância em ambientes sentidos como muito lesivos e abusivos da expressão da genuinidade do próprio, quando as situações são sentidas como demasiado traumáticas por vezes, surge que a melhor solução é o distanciamento em relação ao sentir, a não validação dos sentimentos por parte de outros significativos, conduz muitas vezes à não validação por parte do próprio em relação ao seu sentir e conseqüentemente em relação ao dos outros. Assim, a solução parece ser o não sentir, o não ver, em última instância – o não ser (como em muitas situações de psicose).

Em outras circunstâncias um pouco mais favoráveis, se ainda assim o sentimento em relação aos outros é o de que alguns tinham resposta, ainda que fossem os que satisfaziam também o outro, em que algumas necessidades foram sentidas como provocadoras de um sentimento de humilhação, a pessoa aprendeu a funcionar em concordância com o desejo do outro, só se satisfaz com a satisfação do outro. Mas atentemos mais às conseqüências para a relação amorosa.

Convém ressaltar que este modelo relacional que cada um possui internamente foi sendo construído ao longo da vida, a partir de experiências de relação mas importa ter em conta que a memória não assume os acontecimentos tal e qual eles acontecem, o nosso sistema de memória é criativo e gera categorias e vai associando acontecimentos que originam o mesmo tipo de afetos e por isso na memória não está apenas um registo de acontecimentos gravado na sua forma original. Por outro lado, pessoas que sentem que ao longo do seu desenvolvimento foram sofrendo injúrias mínimas, são muito mais autoconfiantes, tem um melhor autoconceito e são mais satisfeitas consigo e com os outros. –como sentiram permissão para serem elas próprias, têm mais facilidade em se afirmar, em se valorizar e conseqüentemente exigem reconhecimento por parte dos outros pois consideram-se seres de direito na sua genuinidade. Embora raro, sabemos que é muito diferente viver uma relação amorosa com alguém que se valoriza, que reconhece o seu valor próprio e que tem estima por si do que com alguém que se desvaloriza e inferioriza.

Quando o medo é da ordem do estabelecimento de uma relação

Então, voltemos atrás, quando nós referimos às falhas desenvolvimentais e aos medos que se inscreveram no mundo mental.

Se no processo de organização da vida mental e da formação da consciência de si, as experiências de relação que se viveram em primeira instância, foram de tal modo aterrorizadoras, se a pessoa que se encarregou de cuidar não esteve à altura de possibilitar uma organização que facilitasse a acalmia das angústias avassaladoras e de integrar as sensações aterrorizadoras e geradoras de mal-estar, a criança teve, por si só de se encarregar de lidar, do melhor modo possível, com esses sentimentos e encontrar estratégias de *coping* (defesas) que lhe permitissem sobreviver e organizar-se o melhor possível. Mas como estamos a falar do início da formação da vida mental, as estratégias serão muito rudimentares e as defesas serão muito pouco elaboradas! E muitas vezes a melhor estratégia encontrada foi a do afastamento dos próprios sentimentos e emoções.

No início do desenvolvimento da vida mental é com um outro significativo - aquele que cuida e que é mais constante na sua presença e resposta – que se vão alinhando instrumentos de regulação da comunicação e da relação com os outros. O que se aprende com as figuras significativas é essencialmente o como lidar com o desprazer e com a angústia, como regular os estados afetivos desprazerosos.

Quando, internamente, a confiança na capacidade do outro para aportar bem-estar não se constrói, vão germinando desconfianças que em maior ou menor grau são de tal modo assustadoras

que adquirem uma particularidade persecutória. Nestas condições, o mundo parece ter sempre uma faceta aterradora e como tal é gerador de incredulidade.

Estas pessoas necessitam urgentemente do outro para cumprir uma função de proporcionar estabilidade e para poderem dar conta de emoções que invadem o seu mundo mental e que o próprio não consegue gerir sozinho. Contudo, apesar dessa necessidade quase vital, as experiências anteriores remetem para o receio, o medo de que de novo, o outro não possa corresponder e deixe o indivíduo à mercê das emoções terríficas que já outrora experimentou. Assim evitam, asilam-se, fogem do amor porque desconfiam dele, porque a necessidade do outro é da ordem de uma dependência tão profunda que a melhor forma de lidar com ela e de sentir que a controlam é através de um afastamento - optando pelo desmentido da necessidade. Não é possível o contacto com o sentir e com o ser e assim se nega o principio da realidade e como desfecho vão-se afastando cada vez mais dela.

É como se estas pessoas pensassem que na ligação com outro possam ser maleficamente manipuladas, de tal modo que julgam que os outros passam a invadir a sua mente, ficando assim à mercê do controlo desses. Como se prevê, estes sentimentos são aflitivos e a melhor estratégia defensiva é a demonstração da indiferença, essa reveladora da impossibilidade de contar com uma presença válida do outro e reveladora do algemar das emoções.

Mas o busílis da questão é que quanto maior o afastamento face às próprias emoções e sentimentos, entra-se num deserto emocional que conduz a uma maior vulnerabilidade à dor e ao ataque dos outros, pois naturalmente maior é o distanciamento e a perspicácia para entender a veridicidade das intenções do outro. Depois, como se costuma dizer - quem procura encontra - quer dizer que como estas pessoas têm a ideia que os outros não são confiáveis, pela tendência que o nosso sistema mental tem a confirmar o que está interiorizado, geralmente estão sempre a olhar para os comportamentos dos outros que evidenciam o que tem de ser confirmado! Assim, de um modo genérico há sempre razão para não confiar.

Então muitas vezes, para estas pessoas, a melhor defesa encontrada é o ataque. Desenvolvem muitas vezes uma arrogância face aos outros e um desprezo por eles, iludindo com uma segurança que não é real mas que possibilita ao próprio uma ilusão de autossuficiência. Em todo o caso, o que estas pessoas sentem sempre é que qualquer relação não é um lugar seguro e pode ser geradora de injúrias graves.

Quando, eventualmente, se envolvem têm grande dificuldade em olhar para o parceiro/a como alguém confiável e desenvolvem ciúmes irrealistas que minam as relações. Estão constantemente a acusar o parceiro/a de sentimentos que são do próprio e a gerar um crescendo de desconfianças mútuas. Como estão sempre com o sentimento de que o outro está pronto a atacar, muitas vezes, por

defesa, tornam-se eles próprios os atacantes, destruindo muitas vezes o afeto que alguém lhes possa confiar.

Geralmente pessoas com estes funcionamentos veem sempre o outro ou como bom ou como mau, há uma grande separação entre estes dois polos, não há propensão para o equilíbrio, não são detentores de uma plasticidade mental que permita olhar para o outro reconhecendo os aspetos bons e menos bons no seu funcionamento. Como se os menos bons ofuscassem e contaminassem tudo o que o outro possa ter de positivo. Assim, o mau torna-se razão de desconfiança, confirmando as dúvidas transportadas desde a tenra infância, e confirmando a tendência para a não confiança no outro e impossibilitando a progressão e a experimentação de novas relações que possam ser propulsoras do desenvolvimento.

Esta rigidificação do sistema mental, traduzida por esta separação resistente entre o bom e o mau, condiciona e impossibilita que se ensaie o amor. Isto porque as relações mais íntimas são tidas como traumáticas, geradoras de mau estar e como tal o convite à intimidade deverá sempre ser recusado.

Ninguém recusa o amor por não gostar dele, mas sim por ter medo do que ele possa despertar, a vida em relação será sempre melhor que a ausência dela.

Por vezes estas pessoas estabelecem relações que se sustentam na raiva e na zanga em que estes aspetos permitem um distanciamento face aos sentimentos mais depressivos. Zangam-se e agridem para não se deprimirem.

Nestes casos em que os medos muito precoces se mantiveram sem ser integrados no sistema emocional, a formação do sistema mental fica prejudicada porque todos os recursos foram utilizados na tentativa de gestão desses medos. Assim, todo o desenvolvimento emocional fica prejudicado e, como se costuma dizer, as fronteiras que delimitam o Self estão muito frágeis, é como se não houvesse uma consistência da representação de si próprio e como tal, todo o processo de separação e autonomia está danificado também. A verdade é que só pode ser autónomo quem possui uma segurança interna e uma representação de si suficientemente segura de modo a não necessitar estar ligado adesivamente a um outro para saber quem é.

Assim, quando todo este processo está fragilizado, fica claro que uma relação amorosa pode ser muito perturbadora porque requer que a pessoa saiba quem é e o que pretende do outro e de um relacionamento e tudo isto pode ficar muito complicado quando existem fragilidades a este nível, o que põe em ação todo o processo defensivo, determinando a edificação de muralhas emocionais que impedem a aproximação de quem quer que seja.

Quando os medos são da ordem da rejeição e da não apreciação

O sentimento de rejeição é um problema muito frequente e ao qual se dá pouca relevância, mas sabemos que ele está na base de muitas das dificuldades em dar e receber amor. O sentimento de rejeição acarreta vergonha sobretudo porque está ligado à vivência da impossibilidade de ser validado e legitimado na sua genuinidade humana.

Algumas pessoas sempre sentiram, ao longo do seu desenvolvimento, que o que falhou foi o reconhecimento da sua validade, o sentimento de que faltou o respeito por aquilo que são, e assim desenvolveram um modelo relacional interno que se baseia numa premissa de que só serão valorizados se corresponderem aos desejos e às exigências dos outros. É assim que a autoestima se esgota que se formam experiências de humilhação e de vergonha em relação a si próprio que muitas vezes só serão alteráveis com uma psicoterapia analítica.

Dependendo da rigidez destes modelos internos de relação, toda a experiência relacional vai fortificando os sistemas de expectativas e os modelos construídos sobre si e sobre os outros que, ao petrificarem, impedem a ampliação da experiência de vida.

Estas experiências determinaram a escassez, na vida psíquica, de uma estrutura capaz de regular adequadamente a autoestima e proporcionar uma representação mais valorizada da própria pessoa, pelo que surge a urgência da ligação a pessoas que possam desempenhar essas funções, i.é; que possam aportar essa percepção de maior valor.

Neste sentido, a procura do parceiro/a amoroso será encetada no sentido de restabelecer uma imagem mais vigorosa de si próprio, através da ligação a um outro considerado como mais valorizado e que possibilite uma reparação da imagem que o próprio tem de si. O investimento no outro é feito em ordem a proporcionar um sentimento de maior valor próprio, e uma satisfação que será sempre superficial e condicionada pela resposta do outro, sem consolidação interna, e como tal fugaz, deteriorando-se quando o outro não está presente na vida. Nestes casos o outro funciona como se de uma prótese se tratasse, que traz o que falta ao próprio mas não solucionando a falha, ficando-se assim, sempre à mercê e na dependência da imagem proporcionada por ele!

Nestas circunstâncias as ligações amorosas estabelecem-se mais pela beleza, pelo poder, pela lugar social que o outro ocupa em detrimento de algo mais interno.

Mas aqui temos de fazer uma distinção. Existem duas modalidades de funcionamento de pessoas que têm uma estima lesada e a tentam restaurar - umas procuram atacar e denegrir os outros como forma de se fazerem exaltar, só se sentem devidamente reconhecidos e valorizados quando conseguem denegrir a imagem dos outros e deixá-los com o mesmo sentimento de desvalor que eles próprios são detentores. Outras, para se sentirem mais valorizadas e reconhecidas idealizam os

outros e querem uma ligação a esses para, desse modo, se sentirem apreciados e restaurarem o seu sentimento de valor.

Claro está que muitas pessoas escolhem outras que parecem revelar ser possuidoras precisamente do o próprio sente que lhe falta. Por exemplo, mulheres inseguras escolhem homens que aludem ser muito seguros, mulheres desvalorizadas escolhem homens que parecem ser muito autoconfiantes. E o inverso também se passa, não estou a dar um papel mais ativo às mulheres...!

Mas aqui trata-se de uma ilusão porque muitas vezes o que as pessoas apresentam são defesas precisamente face ao que menos querem revelar. Isto é o desprezo e o ser “convencido” muitas vezes é uma defesa face ao sentimento de menor valor, só que se exhibe o que se sente que não se tem. E quantas pessoas fazem isso!

O problema das pessoas que se prendem a outro que julgam ser *quasi* perfeito é que se colocam numa posição de permanente submissão e desvalorização. É aqui que o medo da rejeição se revela. Estas pessoas não manifestam os seus desejos porque se colocam à mercê do outro para evitar a rejeição e impedem-se de se colocar na relação enquanto eles próprios. Não desejam mas submete-se ao desejo do outro, apenas recebem o que o outro quer dar e não exigem o que sentem que necessitam pois receiam a rejeição, trata-se de uma dependência estéril, sem manifestação dos desejos próprios deixando-se ficar numa posição submissa de modo a sentir que agrada ao outro.

Esta necessidade de valorização determina que se deixem encarcerar em relações que ilusoriamente lhe trazem um benefício à autoestima mas que resulta num sentimento de darem mais do que recebem e como tal são insatisfatórias. Ficam sempre com um sentimento de que dão tudo, e quando as relações terminam sentem-se roubados, deram tudo e não receberam o que desejavam em troca, mas também não exigiram! A relação madura tem de ser uma relação de compensação, em que ambos se alimentam, se retribuem e se estimam! Não se pense na incondicionalidade do amor adulto, este tem de ser uma experiência de troca, até porque somente essa troca possibilita a mudança de ambos na relação, se é unívoco somente um dos elementos pode mudar e progredir, o outro vai-se esgotando no dar. Porque a autoestima não se fortalece meramente com o dar mas sim com a troca, nem que seja sustentada ao menos pelo entusiasmo e gratidão daquele que recebe.

Claro está que quando se julga ser muito dependente de um outro para se sentir reconhecido e valorizado, a ideia da separação surge como avassaladora e por isso tem de ser evitada a todo o custo. Assim, não se exige nada, fica-se à mercê do outro e das suas intenções, deixa-se o outro no comando para evitar a rejeição.

São estas pessoas que, quando magoadas não protestam, quando maltratadas resignam-se, evitando qualquer confronto que traga a ameaça da perda do afeto. Este excesso de permissividade e o “falso zelo” pelo outro não é mais do que a revelação de uma estima por si muito frágil e de um sentimento de dificuldade de gestão da própria vida emocional (que tem urgentemente que ser

modificada!) e em última instância uma entrega parcial ao outro, porque se entrega apenas para ser mal tratado.

Estas fragilidades graves da auto estima e auto valorização geralmente conduzem a uma fantasia de proximidade das relações, isto é; facilmente estas pessoas se desiludem porque criaram a ilusão de proximidade e intensidade da relação que não é real. Devido ao sentimento que têm de urgência de um outro na sua vida, raramente fazem bem a triagem, aconchegam-se a alguém sem analisarem se essa é a pessoa que necessitam verdadeiramente, escolhendo por norma sempre aquele (a) que não se afigura como muito favorável!

São estes funcionamentos que geralmente se diz terem um *locus* de controlo externo, ou seja, consideram que tudo o que lhes acontece não está sob seu intento, mas sim ao cuidado dos astros, deuses, destino, ou outras instâncias. É assim porque reina a insegurança interna e porque o amor verdadeiro ainda não foi uma possibilidade e como tal, se “lhes calha” uma má relação amorosa, consideram que não lhes resta senão aceitar o destino resignarem-se.

Nestes casos a saudável gestão da agressividade está comprometida, porque é grande a dificuldade em a dirigir para fora – para os outros - e recai geralmente sobre a própria pessoa sob a forma de culpa ou de desvalorização pessoal. Daqui decorre a dificuldade em se imporem ou em exigirem o que lhes é de direito.

Este tipo de funcionamento geralmente tende a permitir o abuso dos outros, embora percebam que está incorreto, não se atrevem a impor o limite e a dizer não ao outro de forma a dizerem sim a si próprios. Esgotam-se porque são possuidores de uma culpabilidade conducente à permissividade do mau trato, abuso ou ingratidão por parte do outro, mas não reclamam porque receiam a rejeição e a perda. Vivem sempre numa lógica de melhor mal acompanhado que só, porque o ter ligação a alguém, lhes viabiliza a ilusão de maior valor.

E assim vivem num conflito interno permanente entre o que desejam e o que julgam que são merecedores, e como não exigem geralmente envolvem-se em relacionamentos com pessoas que reforçam este sentimento de serem menores de direito, de terem de dar mais ao outro porque esse merece e o próprio não, numa lógica lesiva da valorização própria e impossibilitante da vivência de uma vida relacional enriquecedora e de contentamento.

Quando os medos são da ordem da injúria conduzindo à defesa pelo ataque

Outros casos há em que quando as experiências de ser desvalorizado e de ausência de reconhecimento foram muito profundas e constantes e irromperam na raiva. Trata-se de situações

em que as pessoas se sentiram ultrajadas na sua necessidade de reconhecimento e sofreram experiências de humilhação tal, que deixaram profundas feridas ao nível da estima e do valor a que se atribuem. Assim, muitas vezes, o modo como as pessoas sentem que se recompensam é fazendo ao outro tal qual sentiram que lhes fizeram - desvalorizam e humilham, como forma de sobressaírem e de se enaltecerem.

É preciso ter em conta que quem se sente bem consigo próprio não tem necessidade de humilhar e de torturar a estima do outro! Quem está de bem consigo, está de bem com os outros, defende-se melhor das injúrias e exige respeito de forma adequada.

Caso contrário há escolhas amorosas que se fazem para que se possa ter alguém em quem se possa descartar todos os sentimentos de raiva e de menor valia, alguma pessoa que ao se permitir ser desvalorizado faculta um sentimento a quem se desvaloriza - de que ele é importante e tem valor, pelo poder de aniquilar a auto estima do outro! São relações em espelho – coloca-se no outro o que não se pode admitir que é do próprio e no ataque ao outro é possível a ilusão de uma imagem de si próprio mais digna de reconhecimento.

Nestas condições formam-se relações que são autênticos cercos narcizantes-desnarcizantes, em que a auto-estima e a percepção valorizada de uma pessoa está dependente do ataque que consegue fazer ao valor do outro.

Estas relações são aquelas em que tem de haver um submisso e um dominador, claro está que um não existe sem o outro e por isso ambos são dependentes, mas numa dependência doentia que mantém o funcionamento maligno em que ambos se sustentam na enfermidade.

Estas não são relações de intimidade, porque não há empatia mútua, nem uma aproximação a si próprio ou ao outro, estão ligados pelo negativo e é este negativo que promove a relação só que o desenvolvimento não ocorre. O dominador tem sempre o sentimento que é independente porque impõe, mas na verdade esquece-se que precisa determinantemente do submisso para se poder afirmar, o seu papel só é exercido na dependência da assunção do papel do outro. A relação forma-se sem intensidade, sem intimidade, uma vez que não há verdadeiro respeito.

A dependência é muitas vezes mascarada com atitudes altivas de desvalorização do parceiro amoroso, revelando desprezo mas o qual tem como objectivo o aprisionamento do outro através da depreciação, sugando a auto-estima de tal forma que esse, se vai desvalorizando, desfalecendo narcisicamente tendo cada vez menos força para abandonar o indivíduo, mantendo-se assim uma dependência negada, à conta da depleção da auto confiança do outro. A “presa” como não recebe reforço da sua auto-estima mantêm-se sob domínio e satisfaz necessidades desse alimentando-o narcisicamente pela prestação de vassalagem e admiração.

Constelações amorosas

Dador-receptor - Amor que negligencia o próprio

Algumas relações sustentam-se pela capacidade escravizante que um dos parceiros da relação tem em satisfazer as necessidades do outro apenas tendo como troca a garantia, ainda que fictícia, de que não será deixado, que não sofrerá a perda do amor. No entanto não se trata na realidade de perda do amor, porque o indivíduo que explora o outro em função das suas necessidades, não o ama verdadeiramente.

Este tipo de funcionamentos amorosos são muito mediados por culpabilidades excessivas em que, a pessoa que se coloca em função da satisfação do outro, sem impor também os seus desejos e os seus limites, não se ama a si próprio nem ao outro, apenas é capaz de tolerar a frustração em demasia e tem interiorizado um sistema relacional que impele a que tenha de abdicar de si e de pensar em si próprio em satisfação do outro, acalmando a culpa de não ser competente ou até de ser responsável pelo sofrimento ou insatisfação do outro.

Mas, nestes casos não está a ser possível uma vivência de amor pleno, pois há um sujeito lesado na sua essência, com o sentimento de que tem menos direitos que os outros e cuja função será a de se sentir satisfeito com a satisfação que proporciona ao outro. É como se estas pessoas não tivessem instinto de autopreservação, não se poupam em dar e reclamam pouco. Vivem apenas com a alegria de serem procurados para a satisfação do outro e não se permitem a sentir lesados!

Mas existe ainda um problema que reside na dificuldade que o receptor geralmente tem em agradecer, em reconhecer com gratidão a oferta do outro, o que contribui cada vez mais para a

desvalorização daquele que dá, o qual sente sempre que o que faz é insuficiente e como tal sente-se sempre incapaz de superar a expectativa do outro, sem perceber que essa é excessiva, não sendo possível sair deste ciclo de desvalorização.

Assim sendo, é uma vida abafada, sem possibilidade de expressão de vida própria, delineada pelo outro e por aquilo que se julga poder servir ao outro. Nestes casos o dador não exige muito para si, contenta-se em satisfazer, não pode estar a inquietar o outro, como um sujeito de menos direitos, permite-se muitas vezes a ser mal tratado e alega em defesa do outro - o qual terá tido razões pois a vítima terá despertado algo que justifica o mau trato. A culpa é de tal forma arrebatadora que se impossibilita que a própria pessoa consiga ver a real malignidade do outro, ela apresenta-se como sendo a causadora do despoletar da maldade do outro - tal é a desvalorização que faz de si própria!

É a desvalorização que a pessoa faz de si própria que dita esta conduta submissa e de disponibilidade sem limite. Não se confunda incondicionalidade do amor com a impossibilidade de impor limites porque todos os relacionamentos têm de ter limites, porque a satisfação e existência de um parceiro da relação não pode implicar a anulação e subjugação do outro.

A questão é que por vezes, por circunstâncias relacionais experimentadas ao longo da vida, não foi possível a assunção de uma auto-estima suficientemente fortalecida que determine a validação da legitimidade do sujeito sendo que permanecem nesse registo de impossibilidade de se afirmar enquanto sujeito de direito. O único direito assumido é o de se poder sentir satisfeito com a satisfação que proporciona ao outro, o que parece muito pouco para uma vivência amorosa, porque se trata de um desgaste do próprio em função da preservação do outro. É como se estas pessoas considerassem que podem estar sempre em “lista de espera” para a satisfação do que pretendem.

A questão é que quanto menos se tem consciência do seu funcionamento relacional, maior é a facilidade de ser dominado e comandado pelos outros, mais facilmente se é manipulável porque se tem pouca confiança na possibilidade de alterar o modo de sentir, agir e de se relacionar. A teoria explicativa que cada um construiu sobre si próprio, a partir das relações significativas que foi experimentando, pode sempre ser alterada para uma outra mais benéfica desde que as pessoas se permitam a refletir sobre si próprias e se disponham à mudança.

Estas pessoas colocam-se no amor de uma forma que também tem um esboço infantil, na medida em que ao não darem a conhecer ao outro os seus desejos e as suas necessidades amorosas, ficam na expectativa infantil de que o outro as possa adivinhar, como se o bom amante pudesse reforçar a ilusão da existência da alma gémea – aquela que sendo igual sabe o que o outro sente pela analogia.

Amor distante – os próximos suficientemente distantes

Algumas pessoas vivem relações amorosas “encostadinhas”, sem verdadeira intimidade, sem o profundo conhecimento mútuo. Estas situações indiciam sempre a alienação da própria vida sentimental e emocional, dos interesses genuínos, das competências e atributos, dos desejos e falhas. Mas esta alienação delibera que, quando não se sabe o que se precisa verdadeiramente então precisa-se de qualquer coisa que seja! Deste modo, as pessoas unem-se porque sim, casam porque sim e têm filhos porque sim...e o porque sim acompanha-os pela vida fora!

Nestas relações a dependência em relação ao outro é sempre negada, assume-se uma não necessidade que apenas comprova a dificuldade em gostar de si próprio e manifestamente do outro. Contudo o/a parceiro/a é necessário/a para que essa pessoa se possa sentir alguém e aqui a necessidade é variável consoante a pessoa em questão, mas é a ligação ao outro que aporta uma definição do próprio – de quem ele é, dado que sem esta ligação encontram-se no terreno da estranheza.

Assim, nestas relações nega-se a necessidade efetiva do outro mas vive-se como se estivessem “*sempre à mama*”, revelando uma dificuldade na autonomização e uma manutenção de uma dependência infantil, sugam os outros naquilo que necessitam, mas não lhes é possível estar lá para o outro. Estas são pessoas fugidias na relação, que ainda assim iludem o parceiro com a promessa de uma relação mais intensa - que nunca acontecerá.

Quando a experiência de si próprio não é eficiente e bem integrada no desenvolvimento, quando a pessoa vive o mais possível fora de si, é preciso alguém que o defina, e como tal fica mais absorvido em si próprio e mais exigente com o outro. Parece contraditório, mas não é senão vejamos: quanto menos conhecedor de si próprio, do seu funcionamento, menos seguro, menos estável e maiores esforços são aplicados na autoproteção. É como se vivessem numa indefinição tal e numa fragilidade tal que não lhes é possível “durar muito tempo em relação” a sua durabilidade é diminuta, porque a relação também é ameaçadora pois invoca à revelação, à nudez da essência do ser o que faz brotar angústias avassaladoras àquele que é desconhecido de si próprio e que apenas se mostra ao outro com um disfarce de fachada - este sim não é durável e não é conciliável com a intimidade. Ninguém pode mostrar o que não conhece e ninguém quer revelar-se se julga que o que conhece não desencadeia atração ou validação.

Mas o mais grave é que nestas relações os intervenientes apenas se mantêm para preencher o vazio interno, são estas relações em que muitas vezes o que ambos constroem está fora da relação, conquistam bens materiais, colecionam viagens, encontram-se para comer e beber, seguram-se à adrenalina que trás o supérfluo para colmatar o que falta interiormente, mas sem resultados eficazes

- porque estes supérfluos não são o que autenticamente falta. Trata-se da procura do amor em lugares onde ele não se encontra, o que até se torna apaziguador porque o receber amor é sentido como havendo necessidade dele e estas pessoas receiam muito sentir a necessidade que é assimilada à fraqueza e à diminuição de poder.

Todavia, estas relações caracterizam-se pelo nem muito próximo nem muito distante, é a zona de conforto de que tanto se fala, um equilíbrio entre a proximidade e a distância. A proximidade que apela à intimidade assusta mas a distância também porque aflora o vazio interno e a impossibilidade de convivência consigo próprio e com as suas emoções e também afirma a intensa necessidade do outro que tem vindo a ser desmentida ao longo do desenvolvimento. Ficam no limbo, nem dentro nem fora da relação para deixar as emoções e os sentimentos em banho maria porque não se descobrem estratégias internas de regulação e gestão desses.

Amor simbiótico - Eu e tu não mais que eu ou a lógica do dois em um

A lógica baseada na ideia de que o fracasso da relação se inscreve nas diferenças entre os intervenientes, não tem solidez. O que é interessante num companheiro/a é a diferença a possibilidade de descoberta do novo do que nos transcende e como tal quando se está verdadeiramente voltado para uma relação com o outro não se está à procura do que é similar. Porém muitas relações estabelecem-se segundo a permissa do dois em um, como almas gêmeas, sem a possibilidade da emergência do outro separado. Só pode existir um, porque a consciencialização da existência do outro apresenta-se como danosa para o próprio, aflora angustias ligadas à inveja e em ultima instancia, em situações mais graves, receios de perseguição.

Nesta lógica estabelecem-se relações de controle e não de afeto, a descoberta de que o outro tem desejos próprios e diferentes gera insegurança àquele que não se pode colocar em confronto com a existência de outro, é como se vivessem numa fantasia de *reinado perfeito*, onde a diferença ao não existir, não remete para a fragilidade, permite que a auto-estima se mantenha a um nível que possibilite o funcionar. Neste tipo de relacionamento a intimidade fica confundida com a fusão, muitos casais só se sentem íntimos quando se sentem iguais um ao outro. Mas como estas situações não são reais, o que se passa nesta relação é que um dos intervenientes está anulado e apresenta-se como a sombra do outro, sem possibilidade de existência real porque antecipa a ruptura relacional. Estas são também relações abusivas, para ambos, embora envoltas numa

fantasia de comunhão mútua mas na realidade nem um nem outro existe efetivamente porque ambos se sentem inaceitáveis num mundo de distintos.

Aqui também encontramos uma inabilidade para o dar e o receber. Só se pode dar quando se tem em conta o outro enquanto entidade separada e só se pode receber do outro que valorizamos.

Estas relações são apenas conexões e não relacionamentos porque a essência do relacionamento reside na existência de duas personalidades separadas, as conexões simbióticas apesar de poderem trazer benefícios mútuos noutras espécies, ao nível amoroso não se observam benefícios porque as necessidades são tidas como as mesmas, não existe a criação da relação enquanto um terceiro (como referimos anteriormente) e não há espaço para a acção exploradora da curiosidade acerca do outro.

É preciso ter em consideração que a possibilidade de mudança e desenvolvimento só acontece quando há encontro e envolvimento de conhecimentos separados, caso contrario há estagnação e conseqüentemente o adoecer da relação. Ainda que este tipo de conexão possa parecer securizante ele apresenta-se como limitativo da experiência de vida e da possibilidade criativa do encontro e da probabilidade transformadora que envolve uma relação amorosa.

Saber dar e receber amor é sempre uma questão do amor-próprio.

É importante ter a noção que alguns modos inconscientes de funcionar, que outrora pareciam ser eficientes e protetores de dor emocional, atualmente, na vida adulta estes podem ser os responsáveis pelo malogro da relação amorosa, e são estes que têm de ser entendidos, geridos, para se poder estrear novas formas de pensar, agir, relacionar e dar amor.

Toda a vida e principalmente a relacional deve ser recheada com renovação, mudança constante e alterações de modos de funcionar. A nossa vida mental não estagna quando novas experiências são integradas na nossa vivência, se me é possível fazer uma comparação - a água parada apodrece e cria resíduos nocivos, o mesmo acontece com a vida amorosa paralisada, há que haver correntes geradoras de mudança.

Quanto maior o conhecimento e a compreensão que vamos tendo de nós próprios, através da competência reflexiva, maior a aproximação ao nosso mundo interno e assim maior será a segurança e a autoconfiança. A nossa maior riqueza reside no desenvolvimento da interioridade, mas não se fará só, apenas é conseguida em relação verdadeira e de partilha genuína. Todos nós desejamos relações onde possamos revelar as nossas emoções e falar honestamente dos nossos sentimentos, mesmo dos mais negativos, e é esta comunicação saudável e a validação por parte do outro que nos faz sentir mais seguros e resistentes.

Nada é mais securizante do que o fazer sentido a si próprio - é aí que a vida começa a ter uma linha condutora que pode ser seguida. Caso contrário, o que acontece é que a pessoa fica prisioneira das próprias defesas sem possibilidade de agarrar a vida e de a enfrentar com sentimento

de autogestão, ficando mais à deriva e à mercê das circunstâncias. Cada um tem de se conhecer/compreender e reconhecer bem, para saber com justeza o que quer e não se deixar ficar ao sabor das circunstâncias da vida. Alguns julgarão sempre que o melhor é deixar que o passado se repita por ele próprio atribuindo a responsabilidade a alguém! O passado é importante para se conhecer quais as suas implicações e condicionantes no presente.

Deus aconselhou: ama o teu próximo como a ti mesmo! A leitura que faço é a seguinte: nem mais- porque senão entra num estilo relacional masoquista em que passar a dar mais do que exige e isso esgota a auto estima e lesa a saúde mental do próprio; nem menos- porque senão entra num estilo narcísico de desligamento do outro e sobre-investimento no próprio, muitas vezes parasita da estima do outro mas que conduzirá a um asilamento relacional e à doença.

Daqui se deduz eu para dar amor é preciso ter amor-próprio e para receber também. É preciso saber dar. Mas também é preciso saber receber e estar grato pelo que se recebe.

Quando o amor-próprio escasseia, a aceitação de si é menor e como tal há que tomar uma atitude em relação ao inaceitável em si mesmo. O que acontece aos aspetos negados e rejeitados do funcionamento do próprio? A tendência é coloca-los num outro através de uma modalidade de funcionamento que se designa de projeção. A projeção é uma espécie de exorcismo mental – uma forma de por fora as partes más e inaceitáveis da personalidade, colocando-os no outro. A projeção é a arte que o sistema mental tem de tentar gerir os aspetos que não são possíveis integrar no mundo emocional da própria pessoa, porque são inaceitáveis e como tal a esperança é poder lidar com eles colocando-os num outro, sendo que o alvo mais favorável é o parceiro amoroso.

Isto agora parece quase impensável. A questão é que não podemos esquecer - estamos a referir-nos a modalidades de funcionamento não consciente! Tudo isto se passa sem a verdadeira consciência. Quanto menor é a consciência acerca do que se passa em nós ao nível não consciente, maior a tendência para nos projetarmos nos outros, sem que estejamos cientes disso! E não há maldade nisto, há apenas a esperança evolutiva que se possa finalmente gerir e integrar estes aspetos que foram obrigados, por circunstâncias relacionais anteriores, a serem delegados para um plano não consciente. E se isso acontecer, se puderem ser geridos emocionalmente, o desenvolvimento de si próprio poderá acontecer.

Claro está, que o parceiro/a que escolhemos apresenta um funcionamento que se revela como um terreno fértil para o encaixe destas projeções, foi também por isso que o escolhemos (química inconsciente). Qual é o benéfico? É que assim estas projeções passam a parecer percepções, ou seja, parece que esses aspetos são mesmo do outro, e se o outro tiver alguma competência para nos auxiliar a gerir, para aceitar possibilitando que estes aspetos se tornem menos intoleráveis, isso promove o desenvolvimento da relação e de cada um dos elementos da relação. Mas, infelizmente nem sempre é assim!

O que se passa em muitas relações é que se alimentam precisamente destes elementos projetados no outro e movimentam-se por entre ataques mútuos e trocas de projeções que apenas esvaziam cada um e não encontram um lugar para ficar em paz com o seu interior e com a essência do seu ser. Esgotam-se na relação porque esta é mediada pela projeção, as acusações são permanentes e a culpa sempre colocada no outro, prevalecendo a incompetência reflexiva de cada um dos elementos. Deste modo, a evolução não acontece e o amor, esse, nem aparece!

Somente aquele que se sente bem consigo próprio, que tem a segurança necessária para poder descentrar de si é capaz de ir em direção à descoberta e apreciação do outro. Ninguém dá o que lhe faz falta. Se não se sente preenchido na admiração, será incapaz de admirar o outro, se não se sente amado terá dificuldade em amar e apreciar o outro. Assim, é necessário uma dose q.b. de apreciação própria e de valor próprio para não estar somente ocupado em ganhar esse sentimento e poder deslocar-se em favor do reconhecimento do valor dos outros. É preciso que o próprio se sinta digno e com capacidade para despertar o amor do outro de forma a estar disponível para aceitar que o outro também é amável – digno de ser amado.

Se não se considera digno de amor, escravizar-se-á em função do outro e amará de forma debilitante para si, pois não se pode viver a dar sem receber porque isso é lesivo para a auto-estima, fã-lo-á definhando. As relações adultas deverão ser sempre de troca, o amor tem de ser alimentado, caso contrário não prolifera, esgota-se e morre. Em muitos casos a dedicação excessiva ao outro a troco de pequenas admirações é reveladora de um tremendo desrespeito pela pessoa em si mesmo e sinal de um auto-valor diminuído, onde escasseia a noção de direito próprio de igualdade de apreço e consideração.

O mesmo se passa para poder aceitar o amor. É necessário que se sinta bem consigo para poder aceitar o amor que o seu/sua companheiro/a lhe queira dar, caso contrário receará a dependência e encarará o amor como algo que confunde e faz depender. Alguns consideram que o amor os fragilizará de tal forma que ficarão à mercê das más intensões de quem o oferece. Nestas circunstâncias defendem-se do amor, como se não precisassem dele, mas terão de compensar essa falha de formas que não serão as mais favoráveis à sua condição de humano, procurarão formas fugazes de compensar o vazio, reveladoras de uma insatisfação de vida, e como fugazes que são preenchem temporariamente e depois conduzem a uma necessidade cada vez mais aumentada de algo que iluda ao enchimento. Assim muitas vezes compensa-se com a aquisição de bens materiais, de lugares de poder e afirmação mas apenas como vias de compensação e como tal, cada vez vai sendo necessário mais e mais para que se possa sentir preenchido, aumentando o vazio e não a satisfação. Na maioria dos casos a compensação fica ao lado da essência, daquilo que realmente se necessita.

Sabemos que quanto menos importância se dá ao que é realmente indispensável, aumentará a necessidade desse bem negado. Assim é com o amor, quanto mais se entende poder viver sem ele e distante dele, mais urgente será a sua presença na vida.

A procura de poder é muitas vezes uma forma de afirmar que se controla o outro e que não se necessita dele, mas mesmo o controlador necessita daquele que se permite a ser controlado, à sempre uma dependência embora disfarçada e mascarada com afirmações de força e distanciamento que apenas conduzem ao vazio interno e ao distanciamento cada vez maior do si mesmo, como se fosse possível viver-se numa indiferença em relação a si próprio!

Impreparados para a dor e para o amor

Vivemos numa cultura que apologiza a ausência de dor e do desgosto, como se vida pudesse ser vivida sem estados de sofrimento - passamos por perdas, por afastamentos e ausências, por doenças e um conjunto de circunstâncias que afloram a dor para a qual muitos buscam uma anestesia imediata que bloqueie ou adormeça as emoções mais negativas. Mas os sentimentos não podem ser evitados mesmo os mais dolorosos e difíceis devem ser enfrentados porque também contribuem para o desenvolvimento, e todos deixam a sua marca na nossa história desenvolvimental.

Vive-se num turbilhão, num ambiente atolado de informação e estimulação que atordoia os sentidos e que não disponibiliza um lugar para escuta interna. Neste contexto desenvolve-se um evitamento do diálogo interno de reconhecimento e aceitação das emoções próprias e como tal também para as do outro. Surge uma tendência para a inversão dos sentidos, sente-se de fora para dentro e não de dentro para fora, como se nos tornássemos reagentes e não agentes de mudança, com efeito e eficácia sobre o meio em que nos implantamos.

Nas questões do amor quase sempre surge a precedência da interrogação - será que o outro gosta de mim e mais raramente a dúvida sobre será que eu gosto do outro, ou o que eu gosto no outro. Se não se consegue dizer o que se aprecia no outro é porque não se pensa nele enquanto sujeito com as suas características atrativas e geradoras de um sentimento de amor. Não se gosta só porque sim, gosta-se pelo que se aprecia nele/a, por aquilo que que a outra pessoa em relação conosco nos permite transformarmos.

Quando se ama porque sim, significa que o outro/a, o/a tal de quem se gosta, não está num lugar de sujeito, mas sim de objeto, daquele/a que cumpre uma função na vida do próprio, que esta no lugar da funcionalidade e não do amor.

A fuga ao sentir leva à objetificação do ser humano e veicula o aumento do ódio e da procedente violência, introduzindo a primazia das relações de manipulação e dos binómios dominador/subjugado, onde sobreleva o controlo e o poder que nada têm a ver com o amor.

Então qual o lugar para o amor onde se privilegia a ausência de dor? Porque o amor e a dor não estão dissociados, o desejo o amor e a dor formam uma tríade que tem de se saber conjugar. O amor e o desejo também podem acarretar sofrimento e o sentimento de que não se recebe na dose desejada e na altura certa, sendo necessária uma competência de gestão emocional de modo a não se deixar desmoronar.

O desejo de fuga a estas dores transporta-nos para os lugares da compensação, os que são ilusórios e que funcionam como curativos rápidos que parecem adormecer o que, interiormente, no nosso mundo interno vai enquistando e, tal qual um tumor maligno, vai minando a vida emocional e enfraquecendo-a cada vez mais, abrindo uma chaga de tal forma lesiva que desmorona a resiliência saudável que cada um poderia expandir.

Assim, quanto maior a fuga à dor maior a vulnerabilidade à mesma, porque quando se foge do sofrimento também se fica impedido de ir aumentando a capacidade interna de lidar com o desgosto e de vivenciar o poder transformador que muitas circunstâncias dolorosas conseguem despoletar. Por outro lado, o afastamento do amor para impedir a dor da sua possível perda também é uma modalidade de funcionamento muito atual, mas novamente sabe-se que quem evita a dor da perda também evita o sabor do amor, e nada mais permite uma resiliência maior à angústia do que uma experiência verdadeiramente amorosa.

O amor, tal como a vida, tem de ser agarrado como um todo com as partes boas e as menos boas, as que geram bem estar e conseguem antecipar alegria e as que nos enlaçam de surpresa e envolvem com mal-estar e agonia implicando reorganizações e grandes modificações. Mas o amor, tal como a vida, não se pode viver pela metade, não se pode apenas viver do lado da satisfação porque nesse sentido estagna-se, dado que não se muda o que está bem.

A verdade é que as situações menos favoráveis também têm acopladas grandes forças transformadores - desde que cada um tenha competência para as empunhar. O problema é que muitas relações amorosas estão edificadas em fundamentos muito frágeis, apenas com olhares sobre o positivo e o fácil, com impossibilidade de atender para o mais frágil, para o que necessita ser fortalecido, vivendo num acostamento incerto em convívio permanente com a assombra da separação.

Em nome da crise económica e social desenvolvem-se relações de circunstância, baseadas em contratos - uns conscientes outros não conscientes - que entram a progressão, desenrolando-se numa atmosfera do dar tudo ao outro sem a mínima possibilidade de se darem a si próprios, onde o bem-estar assenta ilusoriamente na aquisição material.

Presentemente o dinheiro e (em algumas situações a suposta necessidade dele) induz à separação e ao distanciamento físico e conseqüentemente emocional o qual se julga poder ser recompensado com a aquisição de distratores do sentimento de falta do outro, daquele com quem se poderia viver uma vida de relação amorosa e desenvolvutiva, substituindo-se deste modo o vital pelo acessório. Assim se vivem vidas fictícias onde lidera a ausência do afeto e onde se julga controlar a dor porque se mantém o sentir à deriva de si. Não é possível o contato consigo, com a vida emocional, pelo que o afastamento do outro também é conveniente, a relação estabelece-se pela superficialidade mediada pelo que se adquire e não pelo que se consegue co-desenvolver e reinventar. A bola de neve está criada e cada vez aumenta mais de tamanho, o que acontece é que o incremento da dor conduz a que a fuga de si próprio aumente na mesma proporção - assim se vai adoecendo e o amor vai sendo uma possibilidade mais escassa.

A ilitracía emocional é cada vez mais comum, o desconhecimento do modo como se vivencia as situações dolorosas afasta-nos da possibilidade da vivencia de intimidade e incrementa a tendência para a impulsividade e para a ação impensada, muitas vezes impelindo ao estabelecimento de relações sem o conhecimento prévio necessário, acerca de si e do outro, de forma a se intuir a compatibilidade emocional necessária para que a relação possa progredir e ser verdadeiramente compensadora do que estava em falta ao self de cada um para poderem viver uma vida com maior regozijo.

Assiste-se a um progressivo incremento de ligações desconectadas, frequentam-se lugares porque sim, compra-se algo para ser igual ao outro ou melhor, reúnem-se pessoas de forma ritualizada sem haver um propósito afetivo ou autêntico interesse na relação. Ocupa-se o tempo e o espaço, quanto mais tempo se ocupar menos possibilidade há no contato com o sentir, e assim se vai *zombiando* por aí, sem significado válido. As pessoas estão cada vez mais ligadas virtualmente, em ligações desligadas, sem que seja possível a partilha de significados emocionais.

Muitas pessoas contabilizam *likes* no facebook porque sentam a vida à margem do ser gostado verdadeiramente, isolados do reconhecimento que preenche a estima pelo próprio agarram-se a migalhas porque sentem que o vazio tem de ser preenchido a qualquer custo, com um crescendo sentimento de estar só acompanhado, sem um encontro emocional que reconforte a solidão.

Quando os casais falam do fútil, do que está fora, quando a comunicação não serve o seu verdadeiro sentido que é o do conhecimento, da aproximação, o desgaste instala-se, não é possível

viver em conjunto sem afinidade e sem intimidade, adoce-se, estagna-se e instala-se o vazio. Sem reflexão e capacidade de se debruçar sobre o modo como cada um funciona sobre as emoções que se geram em diferentes situações não é possível continuar ou o caminho é o do desgosto afetivo, do incremento do sentimento da impossibilidade do amor.

Um futuro feito do passado

Muitas vezes o modo como cada pessoa olha para o seu futuro está contaminado com aspetos repetitivos do seu passado e presente e como tal não parece haver alternativa possível, o que limita a esperança e a progressão do desenvolvimento. Algumas experiências do passado deixaram nós que impossibilitam que a vida mental se possa desenvolver, as amarras a aspetos do passado que impedem que a pessoa viva uma vida com mais sentido, ou melhor com um sentido próprio, determinam escolhas amorosas que são ensaios repetitivos do passado sem que se possa exercitar novos modos de ser e de funcionar emocionalmente, sem liberdade interna para ir em direção a uma vida mais criativa e enriquecedora.

Assim se encontram muitas pessoas - sem futuro, porque o futuro é sinónimo de mudança e desenvolvimento. Se a pessoa olha para o seu futuro com o olhar do passado, não é possível mudança o futuro é meramente a continuação repetida do passado. E por isso muitas pessoas estão descrentes em relação ao futuro, porque não vislumbram mudança interna e conseqüentemente externa, por isso adoecem.

Claro está, como já foi referido anteriormente, que somos feitos da narrativa do passado, mas o que é importante ter em conta é que essa narrativa sobre o passado se vai modificando à medida que nos desenvolvemos, não é estática, é uma narrativa criativa

porque o presente o passado e o futuro estão interligados no nosso imaginário. À medida que se vão desenleando os nós deixados por experiências relacionais do passado, vai-se reconstruindo as vivências deixadas por essas experiências – na vida mental tudo é transformável dependendo da maior ou menor capacidade plástica e flexível do sistema mental.

Claro está que muitas são as explicações encontradas para esta situação repetitiva, explicações que vão buscar a causa a vidas passadas, ao destino, aos astros ou à vontade de Deus...mas que alheiam o potencial transformador interno que cada um possui e que pode utilizar para mudar o curso da sua vida.

A transformação da vida ocorre quando cada um sente que é capaz de se transformar de encetar novos modos de ser e de se relacionar com os outros mudando o que estava instituído e adaptando-se saudavelmente e de forma criativa. A adaptação não é sinónimo de conformação, uma pessoa pode ser capaz de se adaptar saudavelmente e criativamente a um meio patogénico do qual necessita, sem que isso implique ou determine a sua destrutividade. Nos dias de hoje esta capacidade adaptativa é muito importante em alguns lugares de trabalho fortemente patológicos, mas do qual a pessoa necessita e como tal, tem de gerar novas formas de se relacionar para não adoecer.

Einstein referira que a insanidade estava relacionada com a repetição dos mesmos erros há espera de respostas diferentes, julgo que nos relacionamentos amorosos não se passa de forma diferente, escolhem se pessoas com quem se repetem o mesmo tipo de experiências relacionais porque o conhecido é securizante, procuramos o que é familiar porque o desconhecido gera mais insegurança e os receios face ao desconhecido serão tanto maiores quanto menos flexível for o sistema emocional e conseqüentemente menos possibilidade de abertura a novas relações que possam ser transformadoras.

Esta procura de segurança é tanto maior quanto mais partes primitivas do nosso funcionamento estiverem menos geridas isto é como se estivéssemos sempre à procura de proteger partes infantis que ainda não foram possíveis de transformar.

Mas, ainda assim....o amor !

A possibilidade de se viver numa relação de intimidade com alguém, de um modo em que cada um está empaticamente disponível para o outro possibilita a reformulação de muitos aspetos que internamente estavam a ser bloqueadores e considero que é por isso que a paixão é tão excitante, porque traz a esperança dessa mudança, a hipótese de novos desenvolvimentos, de novas formas de se relacionar e de experimentar a vida.

Assim é importante a capacidade de olhar para a relação e o cuidar dela, de forma a que a relação se possa ir tornando um veículo de mudança de aspetos internos que estavam a condicionar.

Um bom relacionamento amoroso aporta uma possibilidade de ir alterando configurações emocionais que bloqueavam o desenvolvimento afectivo e emocional, é este par relacional que pode co- construir novas formas de ser e desse relacionar. Esta relação de mutualidade é que permite o desenvolvimento. As novas formas de relacionamento, as chamadas modernas, que apelam à separação à falsa autonomia quase que ditam que os casais modernos devem ter os seus interesses individuais, continuam a relacionar-se com os seus pares como se fossem adolescentes, algumas áreas da psicologia quase que defendem que desde que se tenha amor próprio não se depende do amor do outro, atenção: de que serve o amor próprio sem reconhecimento, sem apreciação do outro? Sempre foi assim desde cedo, amamo-nos porque alguém teve de desempenhar essa função quando o nosso aparelho psíquico não era capaz de o fazer. Tal como como o desenvolvimento de outras funções biológicas e de

desenvolvimento, o bebe é pegado ao colo porque não sabe andar, é alimentado porque não sabe alimentar-se, lêem-se histórias porque ele não sabe ler, assim acontece com o aparelho psíquico, alguém, mais desenvolvido, tem de desempenhar funções que o aparelho psíquico não é ainda capaz de desempenhar, pela sua imaturidade. Assim é imprescindível que alguém ame e reconheça, para que a criança vá desenvolvendo essa função internamente, é preciso que alguém auxilie na gestão de medos para que se vá desenvolvendo essa competência, de facto para se ir rumo à autonomização, mas em todo o caso a autonomia não determina que não se necessite do outro, necessita-se mas de outro modo.

A necessidade de ser amado não expira, volto a questionar - de que serve considerar se muito atraente ou muito interessante se não há um outro significativo que reconheça, que valide e que o expresse? O sentimento de valor e de auto apreciação está em constante alteração e necessita sempre dos outros, claro está que na forma e medida certa.

Afinal o que há de novo no amor?

A possibilidade de Amor é uma realidade!

Independentemente da historia relacional de cada um, é possível modificar o seu percurso, se os contextos foram menos favoráveis ou até mesmo bloqueadores da progressão, é possível na vida adulta a escolha de novas relações, transformadoras, ou a escolha da transformação da própria relação para se poder ir modificando concomitantemente. Isto faz sentido porque começámos por referir que o cérebro é um órgão em relação, que sofre modificações ao longo da vida consoante as experiências relacionais. A verdade é que não se pode viver isoladamente porque isso conduz à morte psíquica.

Em suma, o desenvolvimento do amor próprio é o aspeto fundamental, repare-se a propaganda que se faz relativamente à auto-estima: ir ao ginásio aumenta a sua auto-estima, ir ao spa aumenta a sua auto-estima, emagreça e aumente a sua auto-estima....sem dúvida! mas estamos a falar de aspetos exteriores e não de um sentimento interno de bem estar de autoconhecimento e de agrado na relação consigo próprio. Este sentimento de amor próprio de convivência serena com o seu mundo de emoções e sentimentos é imprescindível para se poder caminhar em direção ao amor ao outro e para a construção de relações saudáveis e geradoras de saúde. Só nesse momento é possível o desenvolvimento da relação de amor - aquela que é co-criada que resulta do entrosamento entre dois mundos relacionais e emocionais de experiências e vivencias e origina algo

de novo pela complementariedade e não pela completação. O amor não tem a ver com o procurar no outro o que falta ao próprio mas sim o que acrescenta o que propulsiona a mudança e o desenvolvimento. Isso é o que há de novo no amor – a hipótese de desenvolvimento conjunto da construção de uma nova vivência relacional, da possibilidade de experimentar novas modalidades relacionais diferentes e mais benéficas em relação às que nos foram possibilitadas na infância e juventude. O que há de novo no amor é a sua competência criativa transformadora e fecunda, no sentido em que é geradora de mais amor. Só existem três possibilidades de envolvimento amoroso - gostar de si - gostar que gostem de si - gostar do outro ou - não gostar de si – exigir exageradamente que gostem de si - impossibilitando-se de gostar do outro, ou ainda - não gostar de si – não exigir nada para si - compensar gostando masoquisticamente do outro.

O que há de novo no amor é que quando se ama a si próprio há maior possibilidade de abertura e ligação ao outro e a possibilidade de amor conjugado e logo a verdadeira abertura à experiência e à vida vivida com prazer e com alegria.

O que há de novo no amor é a possibilidade de nos reconstruirmos e nos reinventarmos na relação com o outro, a possibilidade de sentirmos que continuamos a sentir entusiasmo na relação com o/ companheiro/a e a renovação do sentir é sempre uma possibilidade.

Estamos continuamente a descobrir aspetos sobre nós sobre o modo como vamos evoluindo como vamos recusando algumas algemas emocionais internas que advém de experiências relacionais anteriores que deixaram a sua marca e é isso que vai permitindo uma liberdade crescente e a possibilidade de maior envolvimento com outra pessoa.

O problema de muitos relacionamentos está na permissão de que se a relação não funciona esta no fim, como se não houvesse a hipótese de reestruturar, e já sabemos que essa é uma competência do ser humano, a capacidade de evoluir, de se transformar e de mudar o modo como se relaciona, mas é sempre necessário que ambos os elementos estejam em sintonia e desejem essa mudança - caso contrário deve-se partir em busca de uma nova relação - pois em circunstância nenhuma a relação amorosa deve ser de maior exigência ou empenho ou anulação de um dos elementos. O Amor não se coaduna com sacrifício ou esforço ou abdicação de desejos, de ambições ou de objetivos próprios, como em tudo na vida, o equilíbrio é sempre o mais desejável.

