

Conheça os estágios do amor

Francine Moreno

Orlandeli/ Editoria de Arte



Passada a excitação da paixão, o casal vive uma outra fase do amor, mais calma, quando os parceiros começam a retomar sua individualidade. O amor, mesmo que sólido, não se traduz mais em dedicação total. No entanto, essa transformação muitas vezes não acontece no mesmo tempo para os dois, o que requer do casal compreensão, flexibilidade e paciência para não por em risco uma relação que tem futuro.

A passagem ideal é a da paixão para o amor, onde se mantém o encantamento, mas se retoma a individualidade com tranquilidade. Mas nem sempre isso acontece. “A vivência do absoluto, da plenitude que a paixão proporciona não é fácil de ser abandonada. Há um hiato entre o tempo das flores e o tempo dos frutos”, afirma Miguel Perosa, psicoterapeuta e professor da Faculdade de Psicologia da PUC-SP.

Para o especialista, a zona indiferenciada em que se pergunta sobre a veracidade do afeto sentido e sobre a permanência desse amor estimula ainda insegurança e incerteza. “A única recomendação possível para esse período é, na dúvida, não decida nada. Dê tempo ao tempo”, diz.

Para a psicóloga e psicodramatista, Meire Fernanda Pandim Ravazzi, é difícil aceitar que o outro comece a olhar para os lados, para fora da relação apaixonada, porque um dos maiores desafios de qualquer relação é lidar com as diferenças. “Somos dois, então pensamos e sentimos de forma diversa. Como seres humanos, sonhamos com a sincronia, a perfeição, o amor romântico, o que a realidade não nos confirma. Então nos decepcionamos, podemos aprender com a experiência e amadurecermos, ou tornar isto algo negativo em nossas vidas e nos vitimizarmos.”

A forma de conduzir a experiência atual tem muito a ver com a autoestima, resistência a frustrações e de experiências passadas. Para manter a relação, especialistas pedem esforço daqueles que já passaram pelo período de paixão. Ele terá condições de compreender e acolher a incompreensão do parceiro, sem se revoltar com o que poderá ser sentido como tentativa de controle e dominação.

O diálogo sincero também auxilia nesta fase. Além disso, é importante que se ponha no lugar do outro para entender o que está vivendo. “Não existe uma fórmula milagrosa para um relacionamento ser satisfatório ou ainda favorecer a sua durabilidade. O que existem são pontos importantes que devem ser discutidos e praticados para que haja o equilíbrio entre o casal, como a atenção mútua, o diálogo, as afinidades, os momentos a dois, a fuga da rotina, etc”, afirma o psicólogo Thiago de Almeida, especialista no tratamento das dificuldades do relacionamento amoroso.

Para Almeida, cada parceiro precisa reconhecer que é saudável manter certa individualidade, como praticar esporte ou realizar uma atividade sem ter que contar com a presença do parceiro. Mas para isso é preciso ter o consentimento de ambas as partes para que depois não haja cobrança. “Podemos beber champanhe juntos, mas não na mesma taça”, afirma.

Na opinião do psicólogo e analista do comportamento e estudioso da neurociência, Reginaldo do Carmo Aguiar, os parceiros precisam desenvolver repertórios para serem mais independentes emocionalmente. “O amor ao próximo, o compromisso, o respeito, as boas amizades, a intimidade, o companheirismo são as melhores regras para começarmos a nos valorizar e dar importância às pessoas do nosso redor tendo como objetivos sermos mais afetivos e fortes.”

Essa regra deve ser levada de médio a longo prazo. Como disse o psicólogo Robert J. Sternberg: “A paixão é a primeira a surgir e a primeira a desaparecer. A intimidade necessita de mais tempo para se desenvolver, e o compromisso, mais ainda.”

Interação equilibrada

Para o psicólogo e analista do comportamento e estudioso da neurociência, Reginaldo do Carmo Aguiar, o amor maduro é uma mistura de sentimentos produzidos a partir de uma história de contingências de paixão e amor, com predominância de um repertório doce, nobre e amigo. “Sendo sensíveis, tolerantes ao outro, com um poder equivalente e regado a muito afeto”, diz.

A psicóloga e psicodramatista, Meire Fernanda Pandim Ravazzi, afirma que a receita para passar pela fase é que ambos tenham sua individualidade preservada. “Posso fazer concessões, ser flexível, no relacionamento como também expor meus desejos e fazer valer minhas vontades. Tem que haver negociações para que a relação se equilibre e ambos possam ser respeitados. Por outro lado, homens e mulheres devem lidar com as expectativas para que não sejam maiores das que o outro pode cumprir, e se forem, ter a consciência que nunca serão atendidos plenamente em seus desejos.”

Aguiar explica que as três formas de amar, que é paixão (amor com êxtase, amor erótico), amor filíco (amor relacionado às aprendizagens do indivíduo) e amor agápico (amor ao próximo), em conjunto interagem e resultam em produtos os mais diversos e únicos. “O processo de vir a amar implica numa longa construção de repertórios de comportamentos de ‘fazer por’, ‘fazer para’ e ‘fazer com o outro’, envolve amplo repertório de receber, supõe saber rir e saber chorar genuinamente, pede tolerância e paciência, sexo e beijos. Assim, não é de se estranhar que amar é uma tarefa árdua e que o amor pleno e ideal é aquele composto pela interação equilibrada.”

Alerta

O psicólogo explica que a paixão é uma fase de um relacionamento que tem data para terminar. E por incrível que pareça o indivíduo apaixonado ama a própria fantasia e não a outra pessoa. Neste sentido, estar apaixonado é idealizar o outro. Ou seja, grosso modo, a paixão é um amor egoísta.

Conheça os estágios do amor

<http://www.diarioweb.com.br/novoportal/Divirtase/Comportamento/24590,,Conheca+os+estagios+do+amor.aspx>