

Capítulo 13

Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Thiago de Almeida
Maria Luiza Lourenço

“O amor nunca morre de morte natural. Morre porque o matamos ou o deixamos morrer. Morre envenenado pela angústia. Morre enforcado pelo abraço. Morre esfaqueado pelas costas. Morre eletrocutado pela sinceridade. Morre atropelado pela grosseria. Morre sufocado pela desavença. Mortes patéticas, cruéis, sem obituário e missa de sétimo dia. Mortes sem sangramento. Lavadas. Com os ossos e as lembranças deslocados. O amor não morre de velhice, em paz com a cama e com a fortuna dos dedos. Morre com um beijo dado sem ênfase. Um dia morno. Uma indiferença. Uma conversa surda. Morre porque queremos que morra. Decidimos que ele está morto.” (Fabrício Carpinejar)



Considerações iniciais

Ao que parece a autora Anaís Nin (1903-1977), que ficou famosa por ter publicado seus diários pessoais, estava certa: o Amor (verdadeiro) não morre, mas certamente podemos facilitar seu estremecimento, enchê-lo de dúvidas, feri-lo, esgarça-lo. Que fatores são esses que transformam uma grande paixão em algo tão desprezível? Não é de hoje que os fenômenos do divórcio e da separação são dois dos assuntos mais estudados por psicólogos e por outros profissionais de todo o mundo que lidam diretamente ou indiretamente com essa questão. Em contrapartida, os sinais e indícios que permitam nos alertar para o possível fim de uma história de amor, infelizmente, são matéria de raríssimos estudos.

Dizem por aí que dois são os fins possíveis para um relacionamento: ou o casal permanecer juntos por toda a vida ou eles se separarem em algum momento. As duas realidades são igualmente assustadoras. Por vezes, criamos a despedida por não suportar a longevidade amorosa e construímos paredes em lugar de pontes, seja antes, durante ou mesmo depois dos relacionamentos amorosos se sucederem em nossas vidas. Tememos que os sentimentos amorosos se apoderem das nossas vidas, e ao mesmo tempo, ansiamos tanto por perder o controle e por amar e sermos amados por uma outra pessoa.

No início de uma relação tudo parece ser lindo, maravilhoso, mas com o passar do tempo, da convivência de um casal, alguns pontos que antes eram encantadores, ou mesmo, não observados, começam a ser percebidos e passam a incomodar. Daí, começamos a perceber que um amor e um relacionamento amoroso não morrem do dia para a noite como muitos podem pensar. Nós é quem permitimos e colaboramos para que o amor se vá das nossas vidas. Acompanhamos, ao longe, o amor partindo e, seja por orgulho, seja por ingratidão, ou por medo, dentro de outras possibilidades, simplesmente deixamos que se vá para outras searas e não o socorremos e, muitas vezes, nem o alimentamos como se o próprio amor fosse autóctone e se bastasse. Assim, de uma forma ou de outra, permite-se que o amor morra,



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

enfraqueça ou queira investir em outros caminhos para além do relacionamento delineado com o (a) nosso (a) parceiro (a). Carpinejar (2008, s.d.) complementa:

“Não avisei o amor no primeiro sinal de fraqueza. No primeiro acidente. Aceitei que desmoronasse, não levantei as ruínas sobre o passado. Fui orgulhoso e não me arrependi. Meu orgulho não salvou ninguém. O orgulho não salva, o orgulho coleciona mortos. No mínimo, merecia ser incriminado por omissão. Mas talvez eu tenha matado meus amores. Seja um serial killer. Perigoso, silencioso, como todos os amantes, com aparência inofensiva de balconista. Fiz da dor uma alegria quando não restava alegria. /.../ Mato porque aguardava o elogio e recebia de volta a verdade. O amor é perigoso para quem não resolveu seus problemas. O amor delata, o amor incomoda, o amor ofende, fala as coisas mais extraordinárias sem recuar. O amor é a boca suja. O amor repetirá na cozinha o que foi contado em segredo no quarto. O amor vai abrir o assoalho, o porão proibido, fazer faxina em sua casa. Colocar fora o que precisava, reintegrar ao armário o que temia rever.”

Um outro texto, de autoria desconhecida, diz:

“que todos os dias morre um amor. Quase nunca percebemos, mas todos os dias morre um amor. Às vezes, morre de forma lenta e gradativa, quase indolor, após anos e anos de monotonia. Daí, as pessoas começam a viver praticamente em piloto automático. É por isso, então que se diz que o relacionamento amoroso precisa se reinventar constantemente. E quem assumirá esta árdua missão de recriá-lo são as pessoas que compõem essas relações. Às vezes melodramaticamente, como nas piores novelas mexicanas, com direito a bate-bocas vexaminosos, capazes de acordar o mais surdodos vizinhos. É triste constatar, mas o amor pode morrer seja em uma cama de motel ou seja em frente à televisão de domingo. Morre por inanição a cada beijo antes de dormir que se é negado, a cada vez que se evitam entrelaçar as mãos dadas como forma de demonstração de afeto, não sobrevive aos olhares incompreensivos do parceiro, a cada vez que as lágrimas mancham o rímel e deixam seu gosto amargo nos lábios, depois de uma decepção daquelas.



Morre depois de telefonemas cada vez mais espaçados, cartas cada vez mais concisas e rarefeitas, morre pela falta de beijos que esfriam paulatinamente. Morre do mais completo e letal descuido e de constantes e renovadas insatisfações aqui e ali.”

Sim, todos os dias pode morrer um amor. Nem sempre, com uma explosão daquele que dizia gostar do nosso jeito até o dia anterior, mas, quase sempre com um lamento melancólico do que poderia ter sido. Infelizmente todos os dias pode definir até a morte um amor que tinha tudo para existir e prevalecer sobre as dificuldades que encontra pelo caminho, embora nós, românticos mais na teoria que na prática, relutemos em admitir essa realidade.

Talvez nada seja mais doloroso do que admitirmos a constatação de um fracasso afetivo e levar um quê de culpa pessoal. De saber que, mais uma vez, um amor morreu, na nossa vez de vivenciá-lo.

E que lição triste que a vida nos ensina: amores morrem, ou pelo menos, enfraquecem. Desse modo, é importante estar atento aos sinais que são indicativos de que algumas dificuldades cotidianas estão sendo prejudiciais ao relacionamento, por indicar que a relação precisa ser reformulada. Para evitar esse acontecimento, que para muitos aparenta ser inevitável, reunimos aqui neste capítulo, alguns conhecimentos, fundamentados em pesquisas de autores que se debruçaram acerca desse tema, para evitar que os amores continuem morrendo ou para tentar fazê-los se recuperar das feridas que ainda podem ser curadas.

Receitas de como ‘matar’ um amor

1) Convide a monotonia para entrar em seu relacionamento

Houve uma vez, na história do mundo, um dia terrível, em que o Ódio - o rei dos maus sentimentos, dos defeitos e das más virtudes - convocou uma reunião com todos os seus súditos. E assim, o Ódio pediu ajuda aos desejos mais perversos do coração humano. Todos os sentimentos escuros do mundo e os desejos mais perversos do coração



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

humano chegaram a essa reunião com muita curiosidade, porque queriam saber qual o motivo de tanta urgência.

Quando todos já estavam presentes, falou o Ódio:

- Os reuni aqui porque desejo com todas as minhas forças matar alguém!

Ninguém estranhou muito, pois era o Ódio quem estava falando e ele sempre queria matar alguém, mas perguntaram-se quem seria tão difícil de matar que o Ódio necessitaria da ajuda de todos.

- Quero matar o Amor - disse o Ódio.

Muitos sorriram com maldade, pois mais de um ali tinha a mesma vontade.

O primeiro voluntário foi o Mau-caratismo:

- Eu irei e podem ter certeza que em um ano o Amor terá morrido. Provocarei tal discórdia e raiva que ele não vai suportar.

Depois de um ano se reuniram outra vez e, ao escutar o relato do Mau-caratismo, ficaram decepcionados:

- Eu sinto muito. Bem que tentei de tudo, mas cada vez que eu semeava discórdia, o Amor superava e seguia seu caminho.

Foi então que muito rapidamente ofereceu-se a Ambição para executar a tarefa. Fazendo alarde de seu poder, disse:

- Já que Mau-caratismo fracassou, irei eu. Desviarei a atenção do Amor com o desejo por riqueza e pelo poder. Isso ele nunca irá ignorar.

E começou, então, a Ambição o ataque contra a sua vítima.



Efetivamente, o Amor caiu ferido. Mas, depois de lutar arduamente, curou-se: renunciou a todo desejo exagerado de poder e triunfo.

Furioso com o novo fracasso, o Ódio enviou os Ciúmes. Estes bufões perversos inventaram todo tipo de artimanhas e situações para confundir o Amor. Machucaram-no com dúvidas e suspeitas infundadas.

Porém, mesmo confuso, o Amor chorou e pensou que não queria morrer. Com valentia e força se impôs sobre eles e os venceu.

Ano após ano, o Ódio seguiu em sua luta, enviando a Frieza, o Egoísmo, a Indiferença, a Pobreza, a Enfermidade e muitos outros.

Todos fracassavam sempre.

O Ódio, convencido de que o Amor era invencível, disse isso aos demais:

- Nada podemos fazer. O Amor suportou tudo. Levamos muitos anos insistindo e não conseguimos.

De repente, de um cantinho do auditório, se levantou um sentimento pouco conhecido e que se vestia toda de preta. Com um chapéu gigante, ela mantinha o rosto encoberto. Seu aspecto era fúnebre como o da morte.

- Eu matarei o Amor, disse com segurança.

Todos se perguntavam quem seria essa pretensiosa que, sozinha, pretendia fazer o que nenhum deles havia conseguido.

O Ódio ordenou:

- Vá e faça!

Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Havia passado pouco tempo quando o Ódio voltou a convocar a todos para comunicar que finalmente o Amor havia morrido. Todos estavam felizes mas também surpresos. E o sentimento do chapéu preto falou:

- Aqui eu entrego a vocês o Amor, totalmente morto e esquartejado.

E sem dizer mais palavra, encaminhou-se para a saída.

- Espera! - determinou o Ódio, dizendo: em tão pouco tempo você o eliminou completamente, deixando-o desesperado e, por isso mesmo, ele não fez o menor esforço para viver!

Quem é você afinal?

O sentimento, pela primeira vez, levantou seu horrível rosto e disse:

- Sou a Monotonia...

Como vimos na fábula contada acima existem alguns fatores, que se não matarem de primeira, enfraquecem os relacionamentos amorosos. E a monotonia é um dos principais sintomas que abalam uma relação. Mas, antes disso diferenciaremos rotina de monotonia.

Ao contrário do que muitas pessoas podem imaginar nem toda a rotina é prejudicial e nem precisa ser confundida com monotonia como costumeiramente se faz. A rotina designa o hábito de fazer uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente de forma mecânica (FERREIRA, 1996; HOUAISS, VILLAR, FRANCO, 2001). Consequentemente, algum grau de rotina é indispensável para a vida e otimiza muitos processos cotidianos. Caso contrário, o ser humano gastaria muita energia e demais recursos para compreender e acompanhar as novas realidades com as quais interage.



A rotina nem sempre é de todo mal para nossa vida ou relacionamentos. Ela nos permite realizar atividades necessárias como o trabalho com regularidade, ter pontualidade, estar em contato com pessoas importante para nossas vidas. Essa rotina nos passa um sentimento de que nossas atividades estão indo bem, que os nossos deveres estão sendo cumpridos, nos sentimos seguros, e passamos a ter aspectos de personalidade mais solidificados e com menos conflitos. Além de diminuir o estresse que rotinas desestruturadas podem causar. Conseqüentemente, para o ser humano a rotina se torna algo totalmente adaptativo, na média em que gastaríamos muita energia para sobreviver a esse ambiente e acompanhar essas constantes mudanças. A rotina diária faz com que nos acostumemos com a presença do (a) parceiro (a), não que isso seja ruim, mas algumas implicações se tornarão evidentes. Pode acontecer um desinvestimento em seduzir o parceiro e não se comprometer mais com a relação, como era costumeiro no início do relacionamento. Então, pode se instalar uma despreocupação em se fazer admirar pelo outro e em consequência o desejo pode perder em intensidade, deixar de fornecer esperanças para o parceiro sobre o amor que ele busca em você, deixar de se cuidar fisicamente e acreditar que só porque já conquistou o (a) parceiro (a) que não precisa mais se preocupar com a manutenção do relacionamento. Daí, cada um acreditar que o que fez sempre e o que ‘deu certo’ nas outras vezes que você lidou com essa ou com aquela situação, possa ser empregado novamente para outros problemas, e assim, não se arrisca a agir de forma diferente.

Isso pode ser um movimento até natural do ser humano, mas merece atenção.

No senso comum se traz muito a ideia que a rotina é um dos grandes motivos para que os casais venham a se separar ou até se manterem em relações paralelas, o que abriria espaço para uma possível traição. Além de ser comum ao término dos relacionamentos, os indivíduos responsabilizarem a rotina como motivo para a separação e acabam por não se reconhecer responsáveis por esse processo. E muitos ainda irão justificar traições, alegando buscar no relacionamento extraconjugal o que não existia no relacionamento duradouro.



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Com o passar dos anos, a monotonia pode se estabelecer no relacionamento conjugal, seja pela falta de iniciativa sua ou do outro, seja pela previsibilidade de atitudes que se tomam, seja pela vontade de antecipar os desejos do (a) parceiro (a) e realizá-los totalmente nunca frustrando o ser amado. E saber lidar com tal fenômeno e criar estratégias comportamentais para que ele não passe a ser um fator de risco para a relação é fundamental. Porém é uma habilidade que nem todos os casais possuem.

A monotonia prejudica um relacionamento porque é sinônimo de mesmice, repetição, enfado, chatice, uma situação parada. Segundo Ferreira, (1986); Houaiss, Villar e Franco, (2001), monotonia é uma figura de linguagem que designa o hábito de repetir uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente, de forma mecânica. No que tange as definições, segundo Almeida (2011, p. 10).

[...] “monotonia significa manter o mesmo tom, mesmo tendo à disposição uma grande variedade de tantos outros. A palavra monotonia remete à metáfora auditiva, então vale a pena lembrar que o ouvido humano normal é capaz de perceber sons de frequências entre 15 mil e 25 mil hertz, o que permite transmitir ao cérebro uma imensa quantidade de sons, porque este precisa disso para se conectar com o seu entorno, e assim, poder compreendê-lo. Em outras palavras, não seria justo nem com a biologia nem com a psicologia, e muito menos com a poesia, aprisionar alguém a uma quantidade restrita de tons”.

A psicologia nos diz acerca desse assunto que a nossa mente está programada para tirar do foco da atenção e colocar em modo automático tudo aquilo que é repetitivo, conhecido e seguro com vistas a melhorar do nosso próprio desempenho e da nossa sobrevivência, como já foi dito. Mas, rotinas que se repetem podem acabar desembocando em monotônias. Um relacionamento monótono demonstra que está faltando algum elemento ao casal.

Falta diálogo, falta companheirismo. Talvez a rotina do casamento esteja enfraquecendo a relação, talvez esteja faltando animo,



alegria, carinho, conversa ou até mesmo amor. Os casais devem sempre dialogar e não deixar que a monotonia e a intimidade excessiva acabem com a relação, porque infelizmente esses são motivos frequentes dos abalos ou até de término de relações.

A monotonia pode ser vista como algo totalmente negativo para a vida das pessoas. E vemos indivíduos com um padrão comportamental que hora ou outra irá cair na monotonia, onde o mesmo não consegue distinguir a existência de tal padrão.

Nos relacionamentos amorosos quando a monotonia se instala pode surgir pensamentos automáticos do tipo “meu casamento foi um erro”, “foi perda de tempo ter investido em tal relação”. Diante dessa dinâmica os envolvidos acabam por se afastarem cada vez mais sem pensar em estratégias para sair de maneira positiva de tal situação. Passando a não perceber mais maneira de serem felizes ao lado de seu (sua) parceiro (a), e o fim acaba por se tornar a única saída.

Quando um casal opta por ter um casamento ou dividir uma mesma casa é natural que junto a isso venham as expectativas. O casal pode compactuar ideias semelhantes ou distintas de como será a vida ao lado do (a)parceiro (a), e essas ideias influenciarão diretamente o comportamento de ambos dali em diante. Quando o morar junto ainda é algo recente é comum que os casais nem pensem que um dia poderão vivenciar a monotonia.

E queiramos ou não admitir, passados os primeiros arrebatamentos dos apaixonados, a familiaridade com o outro influencia os rumos da relação, e ao se conviver e conhecer melhor os parceiros escolhidos descobre-se que existem imperfeições nos seres amados. De acordo com Perel (2007), a familiaridade é apenas uma manifestação da intimidade.

Com o passar dos anos e o aumento da familiaridade, alguns cerimoniais que antes eram corriqueiros deixam de existir. Com isso as pessoas passam a se acomodar com as situações que são expostas e isso se aplica ao relacionamento amoroso.



Então, a rotina pouco a pouco, se instala na vida do casal: os parceiros interagem no mundo dos hábitos um do outro, e essa intimidade os tranquiliza e, uma vez inserida na interação do casal, a rotina promoverá um sentimento de segurança. Os casais vão aos poucos tomando consciência de uma intranquilidade, de uma frustração e de mágoas crescentes, e em geral, não sabem onde o problema se localiza, dificultando ainda mais a solução do mesmo.

Esta percepção pode levar o casal a pensar que o relacionamento foi um erro. Estas e muitas outras ruminções mentais a respeito do comportamento do parceiro afastam mais e mais as pessoas umas das outras ao invés de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

Consequentemente, o romantismo pode ficar cada vez mais rarefeito e os conflitos, as impaciências e as tão temidas cobranças tornam-se realidades cotidianas vivenciadas pelo casal e minguem a qualidade, antes desfrutada pelo par constituído. É importante ressaltar que os conflitos ocasionais são uma consequência natural da intimidade e da interação entre os pares, afinal, cada indivíduo dessa relação, possui um histórico de vida, e traz consigo atitudes naturalizadas de sua história familiar, assim como manias, defeitos e subjetividades particulares. A solução está em detectar se essas diferenças são tão incompatíveis que possam se tornar uma ameaça real ao futuro da relação.

É preciso perceber se a rotina está se transformando em mortífera, que é aquela que passa do hábito para o costume e torna-se acomodação. Esta rotina monótona torna os parceiros práticos, mecânicos, automatizados e apáticos. Essa rotina se caracteriza pela monotonia densa que a compõe, que torna a vida insípida, uniforme, tediosa e previsível, que passa a reclamar por uma renovação. Logo, a rotina torna-se prejudicial quando não mais se renovam os planos, os programas, a maneira de lidar consigo próprio, com os outros e com o mundo, ou seja, quando não se reinventam formas diferentes de fazer e perceber as mesmas situações. Então, a rotina se torna monotonia



e a monotonia acaba com relacionamentos. Muitos relacionamentos tornam-se sociedades crônicas de queixumes, sobretudo, quanto mais tempo durar a relação. De fato, não é a rotina que é ruim, mas sim, a falta de criatividade e a acomodação e a monotonia que se instalam pouco a pouco na vida do casal. Portanto é necessário saber administrar, isto é, usufruir o que a rotina traz consigo de positivo e repelir o que, nela, corrói a relação amorosa.

É igualmente importante estar atento aos sinais que são indicativos de que o cotidiano está sendo prejudicial ao casamento, indicando que a relação precisa ser reformulada. Geralmente, esses sinais são a falta de atenção, de interesse, de investimento, de criatividade, de dedicação, entre outros, como acomodação e irritabilidade. A rotina pode atrapalhar o casal, mas também pode ser saudável desde que os parceiros saibam manejá-la. Grande parte dos casais tem contato com a rotina que pode comprometer a manutenção e a qualidade do relacionamento constituído.

Vivenciar uma rotina não produz emoção, tais quais aquelas similares a que sentimos ou identificamos por ocasião dos primeiros arroubos românticos, não traz entusiasmo e, na maioria das vezes, é o agente principal do desamor tornando-se, assim, o pivô da separação do casal. Para estes casos, a rotina pode provocar desgaste da relação, dificuldade de comunicação e de desentendimentos entre o casal.

Relacionamentos de longa duração podem ser avaliados se considerarmos como cada indivíduo lida com a questão da rotina. No casamento por exemplo estamos expostos a múltiplas contingências.

Segundo Almeida (2011), neste sentido, estar casado ou se relacionando afetivamente-sexualmente com alguém, por exemplo, significa conviver diariamente com um sem-número de pequenas rotinas que podem consideradas fatores de satisfação, na medida em que emanam da relação dos comportamentos mais relacionados à sinergia que alguém tem com sua mulher ou com seu marido, e não da segurança, dos filhos, do patrimônio, das aparências.



Pratique a Indiferença

Existem alguns fatores que podem maltratar e enfraquecer o amor contribuir para uma separação ou uma infidelidade. Vamos ilustrar alguns exemplos cotidianos.

Uma condição elementar para o enfraquecimento do amor pode ocorrer a partir do momento em que o ser amado comece a esquecer de fazer mimos ou tarefas que costumava fazer diariamente a pessoa amada. E quando, e se houver o momento do reencontro, não se importar com sua vida, com a sua saúde ou com os desejos do outro.

Outra possibilidade de debilitar o amor dos nossos relacionamentos é não cumprir com os compromissos, implícitos e explícitos, que estão estabelecidos no decorrer do relacionamento e passar a viver sua vida de uma maneira independente do (a) parceiro (a) com o (a) qual estamos nos relacionando, assim como era a nossa vida antes de o (a) conhece-lo (a). Adicionalmente, quando não mais investimos o nosso tempo e os nossos recursos em atitudes e comportamentos românticos como bilhetes, declarações amorosas ou qualquer outro elemento que aproxime o casal, e mantenha o relacionamento com uma qualidade afetivo-sexual positiva.

Segundo Edimar Lima, em seu livro: “Sobre amores & paixões¹” é bem verdade que qualquer pessoa, seja homem ou mulher, quando está no processo de conquista incorpora um personagem. Alguns até representam bem, outros deixam muito a desejar e um primeiro encontro acaba se tornando vilão. Um deslize e pronto, perde-se a sua propensa alma gêmea. Aquela que, quem sabe, até poderia ser a mãe de seus filhos, ou aquele que poderia ser o seu Príncipe encantado ou ainda a sua Bela Adormecida.

Evidentemente, as primeiras horas, os primeiros dias, são vitais para uma conquista. Aparentemente, quando não estamos mais sob

1. <http://static.recantodasletras.com.br/arquivos/61052.pdf>

os efeitos do apaixonamento, e passamos a não mais reconhecer o (a) parceiro (a) como elemento fundamental de sua vida, geralmente, passamos a aumentar a frequência de atitudes cotidianas, que revelam a nossa desatenção, a nossa falta de carinho, o que pode fazer com que o sentimento do outro mine mais e mais a cada dia.

Em todas essas situações descritas, podemos observar a presença e o exercício da indiferença. A indiferença a qual percebemos e passamos a lidar nos relacionamentos íntimos pode fazer com que o amor se perca no tempo. Para sobreviver o amor precisa de planos, pequenos e bons momentos juntos, carinhos, paciência, cumplicidade, sexo. O amor se constrói no dia-a-dia e a maneira de se relacionar define ou não a permanência do sentimento.

Segundo Beck (1995) a decepção nos relacionamentos amorosos ocorre pelas crenças e pelas expectativas que são criadas dentro da pessoa, as quais se esperam que o outro corresponda.

Porém, na maioria das vezes não se é verbalizado o que se quer, pelo simples fato de que determinados comportamentos são considerados como naturais. Identificam-se padrões de comportamento como um aparente ensimesmamento de um ou de ambos os parceiros, alojam-se rotinas prejudiciais à qualidade da interação constituída, não raramente acontecem engajamentos diversos de um dos parceiros a comportamentos relacionados à infidelidade, ocorrem crises de ciúme e eclodem demais queixas da vida do casal que inevitavelmente conduzem ao seguinte questionamento: será que as pessoas modificam sua personalidade com o tempo ou o que muda são as expectativas e as percepções que temos delas?

Perel (2007, p. 41) observa que, na maioria das vezes, “o aumento da intimidade afetiva é acompanhado por uma diminuição do desejo sexual”, e reconhece que é, de fato, uma intrigante correlação inversa: “a desintegração do desejo parece ser uma consequência não intencional da criação da intimidade”. A fim de tentar justificar esta possibilidade, Perel (2007) coloca ainda que o sentimento de intimidade emocional



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

atrapalha o que anteriormente excitava sexualmente os parceiros, sendo necessário criar uma distância psicológica. Quando se resiste ao impulso de controlar o imprevisto, e quando se coloca receptivos ao novo, preserva-se a possibilidade da descoberta. Essa atitude é importante para manter o desejo, que é alimentado pelo desconhecido e, por isso mesmo, e conseqüentemente, gera ansiedade, levando-se em consideração que o erotismo está no espaço ambíguo entre a ansiedade e a fascinação. Epstein (2005) complementa esta discussão ao evidenciar a disposição que temos de aceitar que o mistério que é o outro é o que mantém o desejo vivo. E Perel (2007, p. 54), com o propósito de explicar melhor o porquê disto, faz algumas conceituações:

“O amor gosta de saber tudo sobre você e que o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que existe entre você e o outro, enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e a familiaridade, o erotismo se embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade, surpresa. Amor tem a ver com ter; desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante.”

Um fato que se observa num casal em crise é que a mulher geralmente é a primeira a buscar ajuda. Qualquer problema que ela enfrente no relacionamento, ela vai conversar com uma amiga na busca de um conselho. Já os homens são mais reticentes aos conselhos e na busca de ajuda quando se trata de crise conjugal.

Cardoso (2014), escritor e apresentador de um programa que visa orientar casais sobre relacionamentos amorosos na TV, faz algumas colocações quanto a esse assunto em seu blog. As mulheres sempre darão os primeiros sinais de insatisfação numa crise conjugal, os homens ignoram, ela intensifica os sinais e ele acredita que ela está na TPM e continua ignorando a crise; eles brigam ele fica chateado, continua não querendo conversar e ainda procura ignorar a companheira e a crise ocupando seu tempo com trabalho, amigos, TV, etc. A mulher se torna amarga, ressentida, cobra atenção do parceiro que continua ignorando e achando que ela está louca com as



cobranças. Ela pede um tempo para discutir a relação e o parceiro diz que falta tempo para isso e que não há nada a ser discutido. As brigas se intensificam, os dois se tornam cada vez mais ausentes da vida do outro, já não há mais intimidades entre o casal, mas o homem procura por outras mulheres fora do casamento enquanto a esposa se torna cada dia mais insatisfeita e insegura. As brigas continuam, mais hostis mais ofensivas e um dia a mulher se cansa dessa vida insípida, pega os filhos e vai embora. Só aí o parceiro se dá conta da proporção da crise e quer tentar resolver os problemas acumulados, mas aí pode ser tarde e a parceira já não queira mais lutar pelo casamento. Infelizmente isso é mais frequente do que possa parecer.

Nem sempre o fim de um casamento se dá dessa forma, nem que o culpado seja sempre o homem, mas seria interessante que os homens deixassem de ser tão orgulhosos, omissos e preguiçosos quando o assunto é crise no relacionamento.

Portanto:

- **Converse:** Não tenha segredos com seu parceiro. Sempre exponha o seu ponto de vista de maneira assertiva, e discuta ações que poderiam melhorar a relação de vocês. Elogie, mostre por meio de palavras a importância do seu relacionamento para seu (sua) parceiro (a). E nunca perca o interesse em manter diálogos diários e o mais importante seja um bom ouvinte.
- **Toques físicos:** Demonstre fisicamente o seu sentimento por seu (sua) parceiro (a). Beije, abrace, toque, ande de mãos dadas, de um abraço surpresa. O contato físico é um ótimo meio de despertar o desejo do casal, e fortalece os vínculos entre os dois.
- **Divida afazeres domésticos:** Não deixe a tarefa de casa não ser de responsabilidade de apenas um de vocês. Dividam tais atividades, e por que não fazer juntos? Dessa maneira as tarefas não se acumulam e como resultado dessa atitude o casal terá mais tempo para ficarem juntos.



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

- Resgate o clima do início do relacionamento: Durante a relação se mantenha investindo em seu parceiro. Mantenha sempre um clima de romantismo e tenha atitudes que faça seu parceiro se sentir valorizado. Minimizar as discussões por motivos até certo ponto banais focando nas experiências positivas que mantiveram juntos.
- Manter o beijo: Nunca deixe que o beijo se torne uma prática rara entre vocês. Beije como se fosse a primeira vez que teve contato com a pessoa. O beijo deixará um clima agradável entre vocês, além de manter a o desejo sexual. É comum que casais que pouco se beijam, se sintam menos atraídos por seus parceiros, pense nisso.
- Elogios: Não deixe que a troca de afeto por meio de palavras deixe de existir. No início dos relacionamentos é comum dizermos “eu te amo” “preciso de você” dentre outros discursos que mostram nossa afeição ao outro. Mantenha os elogios a (o) seu (sua) parceiro (a), isso contribuirá para uma melhor qualidade do investimento na relação e vontade de investir no relacionamento de vocês por parte do mesmo. Com o passar do tempo juntos manifestações de cotejamento passam a ser menos comum o que distancia física e afetivamente o parceiro de você.
- Invista no erotismo: O sexo não pode virar algo mecânico. Não deixe investir no erotismo. Busque saber quais são as fantasias do seu parceiro, e converse muito sobre o sexo de vocês. É importante descobrir esses desejos de seu (sua) parceiro (a) para que ele se sinta desejado e com seus desejos atendidos. E jamais se esqueça que sexo não é uma apenas uma relação de cunho genital, então ele se inicia ao tratar da maneira adequada a pessoa que está ao seu lado.

Manter um relacionamento amoroso não é uma tarefa simples, e depende do engajamento de ambos os parceiros, exigindo um grande investimento amoroso, capacidade de mudança e de adaptação. Não importa qual dos parceiros se queixa pela enésima vez da fonte de



perpétuo aborrecimento, se o casal não treinar alguma solução adequada este impasse pode se arrastar ao infinito.

Evidentemente, muitos dos problemas aqui comentados não tratam de falta de habilidade dessa ou daquela parte. É que a habilidade de se comunicar com o ser amado está frequentemente bloqueada pelo pessimismo que envolve o relacionamento. É muito mais fácil deixar que simples divergências se transformem em brigas arrasadoras e intermináveis, que levam um ou ambos os parceiros a se encaminharem para um possível rompimento, do que pensar que esse casamento ainda tem uma ou várias soluções.

Muitos casais passam a ser tomados por um grande incômodo, chegando a se sentirem frustrados, acabando por não distinguir as raízes deste problema, o que dificulta quaisquer perspectivas de melhoras e infelizmente estamos expostos diariamente a vivências que podem levar o amor de nós e introduzir a solidão entre duas pessoas. E as relações podem se tornar estanques, monótonas, sem vida.

Stamateas (2010), um especialista em relacionamento, criou uma expressão para designar casais que competem agressivamente entre si, que vivem uma relação doentia. Ele chama esse tipo de relacionamento de “relação tóxica” e reuniu em um livro chamado “Paixões Tóxicas”, nove tipos de relações que considera maléficas para um casal e que podem prejudicar o casamento e destruir o amor.

Listamos abaixo, os tipos de relações chamadas tóxicas:

1-Humilhando o parceiro

Um desmerece o outro o tempo todo nas “relações de desqualificação”

2-Solidão a dois

São as “relações de estancamento”, ou seja, quando reinam a indiferença e a falta de diálogo



3-Papéis sociais em conflito

Nas “relações dos modelos culturais”, o choque existe quando a expectativa é diferente da realidade

4 -Quando dinheiro é o problema

Nas “relações das crises financeiras”, até a vida sexual pode ser afetada

5-Sob controle total

As “relações de possessividade” são marcadas pelo ciúme

6-Comportamento sexual inadequado

Nas “relações da sexualidade tóxica”, o sexo não é vivido de forma saudável

7-Amor competitivo

O casal disputa tudo e todos nas “relações de competitividade”

8-Traição, caminho rápido para o fim

As “relações de infidelidade” resultam em perda de confiança, o que deteriora o relacionamento

9-A agressão é a tônica

Nas “relações de emoções explosivas”, os casais se agredem o tempo todo.

Uma união deixa de ser saudável quando uma crise conjugal dita normal, se transforma numa constante e a agressividade torna o relacionamento doentio. Esse modelo de união gera desgastes que

podem levar ao seu rompimento. Os dois lados se acusam mutuamente pelo final do relacionamento, os dois lados acham que tem a razão.

Sempre que existir essas crises num casamento, quando a monotonia, a rotina, o desgaste, a falta de amor, as brigas se tornarem constantes, é importante o casal dialogar e tentarem juntos descobrir o que aconteceu e se necessário procurar um profissional que os ajudará ou tentará fazê-los ver o porquê das crises. Muitas vezes, o casal poderá pensar em algumas ações comportamentais que podem alterar de maneira significativa a qualidade da vida dos parceiros.

São comportamentos relativamente simples que quando executados apresentam uma grande eficácia na maneira com que o casal possa perceber o porquê das crises e como sair da rotina, da mesmice do casamento que pode ter abalado o amor.

Devemos estar cientes que o amor se nutre de sorrisos, de abraços, de afeição, de sonhos compartilhados, de um elogio, carinhos, de momentos felizes, cumplicidade, paciência para lidar com uma outra personalidade. Enfim, o amor se nutre de um investimento rotineiro e não monótono. Eventos esses que ativarão em nós processos físicos e psicológicos ao qual denominamos como amor.

Uma famosa autora de livros de autoajuda Barbara De Angelis, diz que para que “o dia em que não se aguenta” nunca chegue, é necessário passar por algumas fases que geram tensão no casamento.

Ela nomeou de quatro “R” essas fases: Resistência, Ressentimento, Rejeição e Repressão (DE ANGELIS, 1997).

Ela chama de Resistência quando o casal se ressentido, se aborrece com o outro, sobre o que um fala do outro e com as atitudes do parceiro. Alguns maridos falam em público situações cotidianas vividas pelo casal, que aborrecem a parceira e o mesmo pode acontecer em relação a esposa contra o marido, quando na realidade poderiam citar situações



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

cotidianas favoráveis ao casal, coisas boas que acontecem na rotina de uma relação. A autora diz que se os conflitos não forem resolvidos nesta fase de Resistência, a situação se agravará na fase do Ressentimento.

A fase do Ressentimento é mais difícil porque a situação se complica e não existe somente aborrecimento, a resistência ao outro é maior e os sentimentos se agravam e os parceiros sentem raiva, hostilidade, ódio em relação ao outro. Já não existe calma quando conversam, o diálogo se complica, mas autora aconselha a dizerem a verdade sobre os sentimentos para não piorar ainda mais a relação.

A fase da Rejeição pode significar a separação emocional e física do casal e segundo a autora pode ser vivido de forma ativa ou passiva. A forma ativa é quando um dos parceiros quer a separação, não coopera, evita diálogos, o contato físico e quer ficar o mais longe possível do parceiro. Na forma passiva um dos parceiros não percebe o que o outro sente, porque esse esconde do parceiro seus sentimentos, sua rejeição e simplesmente ignora o outro, perde o interesse pelo parceiro e procura ter relações extraconjugais, trabalhar compulsivamente e sonhar com a liberdade. Essa fase é grave e muitas vezes nem o diálogo consegue fazer com que os casais não separem e passem para a fase da Repressão.

Nesta fase, muitos casais já não se interessam mais um pelo outro e procuram a separação. Já não brigam mais e alguns ainda permanecem juntos somente pelos filhos. Portanto, os casais devem perceber os sinais do desgaste do casamento, dialogar e se for necessário, com ajuda de um profissional, tentar salvar a relação.

De Angelis (1997) chama atenção para cada uma das fases acima que pode ajudar os casais a resolver seus problemas e nos dá uma valiosa dica, uma frase para dizermos para os nossos parceiros nos momentos de crise, que seria: “Fale sobre o problema. Diga de forma direta e clara o que sente. Diga-o com amor e com vontade de resolver o assunto. Sem magoar e sem culpar ninguém”.



Falta de assertividade

O comportamento assertivo constitui uma classe particular das habilidades sociais, que se refere à capacidade da pessoa de se autoafirmar em interações sociais, defender seus direitos, expressar suas opiniões, seus sentimentos, suas necessidades e suas insatisfações e de solicitar mudanças de comportamento das outras pessoas, sem desprezar os direitos alheios aos seus.

Envolve igualmente aspectos não-verbais, tais como falar em um tom de voz claro e audível, olhar o interlocutor durante a conversa, sem desviar demais o olhar, falar o tempo necessário para expor sua opinião (DEL PRETTE, DEL PRETT, 1999; GAMBRILL, 1978; LANGE, JAKUBOWSKI, 1976). De acordo com Bandeira e Ireno (2002) o comportamento assertivo é necessário em diversas interações sociais que ocorrem cotidianamente e contribui tanto para o desenvolvimento das relações interpessoais, bem como para a capacidade de enfrentamento e para a resolução de problemas interpessoais, por melhorar o funcionamento social e a qualidade de vida das pessoas. É importante nos lembrarmos que atitudes assertivas nem sempre trazem os resultados esperados, porém ela é a melhor opção em relação à passividade e à agressividade (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2003).

O excesso de ciúme

O ciúme é um sentimento comum a quase todas as pessoas e provavelmente teve sua participação na evolução dos seres humanos, com características herdadas de nossos ancestrais, segundo teorias evolucionistas, que usaram esse sentimento como um mecanismo para que pudessem sobreviver.

Homens e mulheres das cavernas souberam usar deste artifício para garantir e não colocar em risco e proteger sua prole, assim os homens não copulavam com outras fêmeas e nem as mulheres com outros machos.



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Da época das cavernas até nossos dias o ciúme usado como protecionista naquela época, ultrapassa limites e em alguns casos passa a ser chamado de ciúme patológico, sentimento que foge do bom sendo e do controle para algumas pessoas.

Pessoas portadoras de ciúme patológico, normalmente acreditam em falsas crenças, tem ideias delirantes e não se convencem com argumentos usados de forma lógica, racional.

De acordo com os autores Kingham e Gordon (2004), o ciúme patológico é um conjunto de pensamentos e emoções irracionais, junto com comportamentos extremos ou inaceitáveis, em que o tema dominante é a preocupação com a infidelidade do parceiro sexual sem base em evidências concretas. Bishay, Petersen e TARRIER (1989) e TARRIE et al. (1990) propuseram que pessoas com ciúme patológico tendem a fazer distorções sistemáticas e erros em suas interpretações e percepções de eventos e informações, então um evento precipitador dá chance às suspeitas inconsistentes e provocam o ciúme patológico.

Muitos casos de ciúme patológico foram retratados por poetas e escritores. Um dos mais conhecidos textos literários escritos sobre esse sentimento doentio é a clássica peça “Otelo: o Mouro de Veneza”, de William Shakespeare (1564-1616).

No texto Otelo, um general, acredita que está sendo traído por sua esposa, Desdêmona, com Iago, seu alferes. A semente do ciúme plantado em sua mente, faz com que cego de ciúme e com raiva de sua esposa, ele a mate asfixiando-a. Depois desse trágico acontecimento, Otelo descobre que ela não era adúltera e tira a própria vida usando um punhal, mas antes beija o corpo inerte da amada. Essa trágica história literária sobre o ciúme doentio, batiza o chamado ciúme patológico, como “Síndrome de Otelo”.

Ocorre, frequentemente, que o parceiro infiel coloca o outro em dúvida de suas próprias percepções e memórias (Hintz, 2003).



A pessoa ciumenta sempre acredita estar sendo traída mesmo que seu parceiro negue a existência de outra pessoa. Algumas vezes, o ciumento é de fato traído e se irrita com a mentira contada pelo parceiro, por achar que ele próprio estava errado ou doente por imaginar coisas. Muitas vezes a infidelidade pode não ser a pior coisa que um parceiro faça a outro. Ela é apenas uma das mais perturbadoras e desorientadoras sentimentos porque é capaz de destruir um relacionamento, não necessariamente pelo ato sexual, mas também pode estar aliada as mentiras e segredos que passam a distanciar o casal.

Pessoas ciumentas usam de subterfúgios considerados baixos para controlar seus parceiros, como: examinar bolsos, carteiras, recibos, contas, roupas íntimas e lençóis, ouvir telefonemas, abrir correspondências, seguir o cônjuge ou mesmo contratar detetives particulares para fazer isso costumam não aliviar e ainda agravar sentimentos de remorso e inferioridade das pessoas que padecem de ciúme excessivo. Um exemplo disso é caso que Wright (1994) descreveu de uma paciente que chegava a marcar o pênis do marido com caneta para conferir a presença desse sinal no final do dia.

Homens e mulheres sofrem de ciúme, mas as mulheres são as vítimas principais de agressões violentas praticadas por companheiros violentos.

Nas palavras de Mira y López (1998): “Na realidade, o ser ciumento trava uma batalha consigo próprio, e não contra quem ama ou contra quem cobiça o bem amado. É no próprio núcleo do amor “ciumento” que se engendra a inquietação e cresce a biotoxina que o envenena” (p. 174). “O indivíduo ciumento permanece ambivalente entre o amor e a desconfiança de seu parceiro, tomando-se perturbado, com labilidade afetiva e obcecado por triangulações” (HINTZ, 2003, p.48). Pessoas ciumentas podem se tornar obsessivas com detalhes de seus rivais (GUERRERO, AFIFI, 1999). Tipicamente a pessoa ciumenta precisa de constante reafirmação de seu amor-próprio. Em geral, esta desconfia de seu próprio valor e, por isso, tende a julgar que não é tão importante e nem bastante amada, além da incerteza quanto a traição.



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

Consoante Ramos (2000), mais importante que a confirmação da infidelidade em si é a incerteza que consome a mente destas pessoas, porque em casos de ciúme extremo decorrentes de disfunção perceptiva, mesmo que não haja provas evidentes da infidelidade do parceiro, o ciumento toma alguns indícios como se fossem provas irrefutáveis, cuja validade ou falsidade é indiferente para o seu grau de sofrimento.

O ciúme pode acabar com o amor de um casal, mas nem todo ciúme é considerado ruim. Algumas pessoas acreditam que um pouco de ciúme apimenta a relação. O problema é quando o ciúme passa do chamado ponto normal para o excessivo, o ciúme paranoico, doentio com perseguição e controle anormal sobre o parceiro. O ciúme passa a ser anormal quando causa tristeza e corroe a mente das pessoas com sentimentos negativos, fazendo com que cometam loucuras e violência em nome desse sentimento.

Quantos casais na história ou na literatura, a exemplo de Otelo, já bateram, morreram, mataram ou enlouqueceram por amor e ciúme?

As descobertas de John Gottman

Como manter a lua de mel nos casamentos e o que fazer para que os casamentos não se transformem numa enorme fonte de frustração e de insatisfação? Pensando nisso, o médico e terapeuta de casais John Gottman realizou uma pesquisa, durante 40 anos, com milhares de casais. Ao tentar descobrir o que leva um casamento à destruição ou à continuidade, percebeu que grande parte do conhecimento consensual - mesmo entre muitos terapeutas de casal - estava em desacordo ou completamente equivocada.

Devido ao fato de Gottman ter uma de suas formações em Medicina, a equipe liderada por este especialista interessou-se por estudar os sinais físicos que indicam o grau de deterioração de um casamento detectar e, assim, puderam acompanhar aspectos como a variação da pressão sanguínea, das reações cutâneas, dos batimentos cardíacos e a coreografia dos movimentos corporais em situações de



discussão e de harmonia entre os casais por ele acompanhados. Em uma de suas conclusões apresentadas, Gottman afirma que aqueles casais que apresentam um batimento cardíaco mais acelerado, com a pressão sanguínea mais elevada, e que apresentam aspectos como sudorese, taquicardia e que se movimentam de forma mais agitada durante os momentos em que discutem são casais que provavelmente, ao fim de três anos, estarão a divorciar-se. Mas, esta equipe também aponta que não somente as discussões com gritos, suor, corações vindo a boca, e intensa mobilização de movimentos corporais são perigosas e devem ser monitoradas. Igualmente alarmantes são as disputas em que um dos parceiros grita e o outro permanece tal qual um muro de pedra – sem esboçar qualquer reação. Nestes casos, Gottman (1994) concluiu que a média de duração do casamento é de quatro anos. Gottman também concluiu que quanto mais calma e assertiva for a reação de ambos, mais probabilidades haverá de o casamento durar e melhorar com o passar dos anos.

O autor John Gottman também evidencia que um conflito conjugal, por maior que seja, não é propriamente bom ou mau em si mesmo. No entanto, o conflito é inerente aos relacionamentos e que cada conflito merece ser analisado sempre necessário, porque é quase impossível duas pessoas estarem sempre de acordo, em todos os aspectos da vida em comum dada à criação de cada um dos parceiros.

E assim conclui que o que pode ser mau é a forma como se lida com o conflito. E acrescenta que há casamentos que duram longos anos, que duram até à morte e que vão melhorando à medida que o tempo passa. O que não significa o mesmo que dizer que não haja conflitos nessas relações. É claro que há! Mas os parceiros sabem resolvê-los com elementos positivos, como o diálogo, como o bom humor, com a empatia, enfim com vontade de resolver o problema de forma ativa e não com atitudes defensivas e que terceirizem a questão de volta para os próprios parceiros. Além disso, estas atitudes positivas, perante um conflito conjugal, geram sempre uma resposta de calma fisiológica e psicológica no próprio e no outro, e com o passar do tempo, adotar essas medidas neutralizarão mais e mais as dificuldades



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

que os casais encontrarão e praticamente os blindarão de revezes. De Angelis (1997) concorda com o autor e ressalta que defende que, mal surja um problema, ele tem de ser discutido. Aliás, segundo a autora a maior parte das pessoas tem a tendência a pensar: ‘Não vou discutir por tão pouco.’ Mas é importante discutir ‘por tão pouco’, antes que esse ‘tão pouco’ se torne ‘muito’? Ela costuma perguntar aos pacientes dela qual foi a última vez que discutiram por causa de uma coisa importante. E a resposta que os pacientes da terapeuta Bárbara De Angelis deram fez com que ela concluísse que as pessoas nunca discutem por nada importante (DE ANGELIS, 1997). Em outras palavras são sempre os elementos e as situações que no momento da raiva parecem grandes, que depois parecem insignificantes, e que levam os seus pacientes a começarem uma discussão. Dos casais que ocorrem ao consultório da Dra. Bárbara De Angelis aos casais que conhecemos, qual é a diferença? Quando uma pessoa quer discutir com a outra todos os motivos são bons de forma que qualquer coisa serve para iniciar e manter uma discussão. Gottman pode verificar em seus estudos que a briga que visa à expressão de queixas e de ressentimentos acumulados pode ser uma das atitudes mais saudáveis que um casal pode ter em seu favor no relacionamento. Na verdade, completa, o estilo da discussão é uma das maneiras mais eficazes de diagnosticar a saúde do casamento. Dessa forma, para o especialista, um casamento duradouro é resultado da capacidade do casal em solucionar os conflitos que são inevitáveis em qualquer relação. No entanto, O fato de o casal nunca ter discutido, diz, jamais pode servir de artifício para se medir a saúde e a qualidade do relacionamento em questão.

Gottman (1994) descobriu que os casais que gravitavam na direção do divórcio mostravam mais negatividade do que positividade em seu comportamento emocional e interação conjugal.

O autor prosseguiu indicando determinadas interações negativas – queixas/críticas, desprezo, defensividade e incomunicabilidade – como as mais preditivas do fim do relacionamento. Esses termos vieram a ser classicamente conhecidos como “os quatro cavaleiros do Apocalipse” (Gottman,1994, p.10)



- I. Queixas/ críticas: Consiste na queixa como uma expressão de desacordo ou raiva sobre questões específicas, que pode escalar para a crítica, tornando-se mais julgadora, global e responsabilizadora depois de repetidas tentativas de se resolver a questão;
- II. Desprezo: Trata-se de zombaria, insulto, sarcasmo ou escárnio do outro indivíduo, indicando incompetência ou absurdo (por exemplo, desaprovação, desdém, julgamento, humilhação, etc);
- III. Defensividade: Consiste na tentativa de evitar ou se proteger da perspectiva do ataque. Pode ser a negação ou a responsabilização por um problema, um contra-ataque ou uma queixa;
- IV. Incomunicabilidade: O ouvinte não faz nenhuma manifestação em relação ao falante, de modo que um “muro de pedra” é levantado entre os dois. Emocionalmente, o falante percebe o ouvinte como desligado, presunçoso, desaprovador, frio ou desinteressado.

Os casais que experimentam problemas de comunicação tendem a reformular todo o relacionamento em termos da “cascata de distanciamento e isolamento” (Silver e Gottman, 1999, p. 306).

Esse processo envolve:

1. Encarar o problema conjugal como grave;
2. Acreditar que não há meio de trabalhar as questões com o outro cônjuge;
3. Sentir-se inundado pelas queixas do outro cônjuge;
4. Organizar as vidas de modo paralelo de forma a passarem cada vez menos tempo juntos e;
5. Sentir solidão.



Seja realista e prejudique o relacionamento em questão.

De acordo com Almeida, Rodrigues e Silva (2008) no início de uma relação amorosa os indivíduos depositam nela um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre lhes cegam parcialmente para a realidade. Em outras palavras, olham o ser pelo qual se apaixonaram distorcendo a realidade, evidenciando as qualidades nessas pessoas e atenuando os seus defeitos, ou mesmo aceitando falhas como toleráveis, por ocasião dos primeiros arroubos românticos. Mas, de ainda de acordo com esses autores e, como pode se pressupor, a paixão é transitória, e a relação amorosa realmente começa quando se consegue sair de um aparente estado de transe e encarar a realidade tal como ela é. De acordo com Vanni (2013) no início do relacionamento o casal, seja pela a empolgação dos primeiros momentos juntos, seja pela a paixão ou até mesmo devido à vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento, ou muito perto disso, ao outro. Então, concede aqui, abre mão ali, até que, passados alguns meses, a realidade sobrevém ao casal constituído e o eu natural se reestabelece.

Então, um primeiro questionamento a ser feito se dá quando as pessoas investem em conhecer o outro. Será que todos aqueles que se entregam aos deleites dos afetos românticos sabem discernir corretamente a realidade que vivenciam, e assim, poderão dizer se amam ou se simplesmente estão apaixonados?

Daí, a necessidade dos relacionamentos acolherem a realidade e encararem o ser humano que está a sua frente. Realmente, a realidade se não matar, pelo menos as paixões, testa o amor que dizemos sentir pelo o outro. Costumeiramente idealizamos, e muito, a realidade. Nesse sentido, as nossas percepções recebem influências de nossas expectativas, objetivos, valores, emoções, etc.

Sobretudo, quando estamos apaixonados supervalorizamos algumas características dos nossos parceiros e desconsideramos alguns atributos que posteriormente podem depor contra a qualidade e o bem estar dos envolvidos na relação.



Longe de ser apenas conteúdo de filmes e livros, ao longo do tempo, a procura por relacionamentos estáveis continua a ser uma realidade vivenciada por muitos. As mulheres, por exemplo, querem ser seduzidas e conduzidas até mundos de fantasias e de prazeres infinitos. Os homens querem se encontrar com uma ou com algumas parceiras que complete-os, sobretudo, na cama e que perdoem, se houverem, seus erros. Então, serão os sedutores, homens e mulheres que vão transportar os sonhadores até esses paraísos oníricos.

Doravante, muitas pessoas ficarão cativas e apaixonadas pela nova realidade que você proporcionou para elas, tornando-se submissas e dependentes aos seus sedutores. Mas, quanto tempo dura uma realidade paralela a fim de que a outra pessoa se renda ao seu charme e aos seus encantos?

Sherazade, por exemplo, conseguiu perdurar o efeito da criação de uma realidade paralela sobre o sultão Sharhriyar, pelo menos, por 1001 noites. Ao que nos conta a história: “As Mil e uma Noites”. Neste enredo, podemos perceber que ela inventava estórias que o mantinham entretido, confundindo realidade e fantasia e que certamente o persuadiram e que o fizeram reconhecer a inteligência e a criatividade dessa jovem moça. O sultão foi assim atraído pelas fantasias de Sherazade. Sharhriyar percebeu, por meio das narrativas de Sherazade, que a mente dela era um verdadeiro oásis de fascinação.

Ela teve um efeito tal sobre o sultão que ele achou divertida a monogamia abdicando de sua vida pregressa maculada além de tudo pelas as chances da infidelidade as quais já tinha lidado no começo do livro e que o tornaram uma pessoa tão amargurada até que conheceu a protagonista e contadora de histórias Sherazade. Mesmo depois que os parceiros começaram a conviver, Sherazade certamente manteve as conversas interessantes durante todo o relacionamento deles para que ambos se encaminhassem para o paraíso e assim evitava que ambos se aborrecessem com a companhia um do outro.

Para que exista satisfação no amor é importante cuidar para que as fantasias de perfeição não atrapalhem a realidade. É importante



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

que haja uma mística e um caráter de imprevisibilidade envolvendo os nossos parceiros. Provavelmente, seria mais prudente aproveitar oportunidades tais como elas surgem, do que se sentar e esperar que do céu caia a lâmpada do gênio para realizar os nossos desejos perfeitos. Mas, será que as pessoas pensam de fato assim, ou acreditam que exista um golpe da sorte ou algum passe de mágica que torne suas vidas um lugar melhor para elas mesmas?

Independentemente do ceticismo ao qual convivemos cotidianamente, mais do que nunca, estamos suscetíveis ao mito, ao boato e à fantasia. Afinal de contas: queremos acreditar em alguma coisa, mas não sabemos em quem depositar a nossa confiança e as nossas expectativas. Infelizmente, seja lá quais forem as razões, a realidade não é nada sedutora. O que fazer então? De acordo com Almeida (2013), Se a realidade tal como ela é não é tão glamorosa o jeito é transformar-se na (o) protagonista de um grande drama e evoque a piedade e a preocupação alheia, ou mesmo grande herói urbano de um romance contemporâneo. Conceda a alforria devida às vidas limitadas pelas severas imposições do cotidiano. Contagie as pessoas com emoção e, paralelamente, mantenha-se distante delas, e conceda a elas pão e circo. Em outras palavras, satisfaça suas necessidades básicas pelo o tempo que você conseguir contemplá-las e evite que elas descubram essa sua manobra.

Quem acaba por idealizar as pessoas a partir dos próprios referenciais, acaba por iludir-se. Triste realidade essa. Um parceiro para estar conosco nada mais é que uma pessoa seduzida e enganada pelas as próprias projeções às quais nos ancoramos. Nossas expectativas acerca do comportamento alheio e da natureza da outra pessoa distorcem a realidade de tal forma que assim passamos a enxergar a pessoa bem melhor do que ela realmente é. Bom, se normalmente as pessoas, sobretudo nos primeiros encontros enfatizam suas qualidades e escondem suas falhas, com a combinação do fator distorção em prol da pessoa a qual queremos nos apaixonar, teremos aqui, com tal combinação, a fórmula do príncipe encantado ou da princesa encantada. Afinal, com uma infalível mistura desses dois elementos,



quem resistiria ao seu arrebatante produto? Quem quer seduzir vai mostrar o que existe de “bom” em si mesmo, que acompanhado de “omissão” dos elementos negativos que podem inclusive negar o que se fala/apresenta, faz com que o seduzido torne-se presa de uma estratégia bem articulada. E é exatamente isso que acontece com a pessoa pela qual nos apaixonamos no interior de nossas mentes. Depois de descoberto, o que pode acontecer tardiamente, o desencanto provocado por uma imagem construída que não corresponde à realidade pode ser desastroso.

Realmente, podemos observar no dia a dia que uma chave para manter um relacionamento saudável é emocionar as pessoas enquanto você permanece neutro e, por vezes, distante, enquanto você mira nos desejos delas a tal ponto que você conduzirá os seduzidos lentamente a um ponto de confusão tamanho que eles sequer perceberão mais a diferença entre a ilusão e a realidade. Mantenha-as sonhando acordadas e lembre-se de que a linguagem mais antisedutora é a argumentação.

E todos nós temos sonhos, desejos secretos que constantemente, por um motivo ou outro, tem sido frustrados ou reprimidos. Como dito anteriormente, somos severamente massacrados pela racionalidade de nossas vidas, onde tudo deve ter um por quê e carregar consigo algum sentido; a sedução, por sua vez, alimenta-se do paradoxo, da confusão, de emoções que não se podem conter, enfim, nutre-se da ambiguidade. Nas palavras de Greene (2004): “O amor obscurece a nossa visão, nos faz colorir os acontecimentos de forma a coincidir com os nossos desejos” (p. 343).

As pessoas realistas são objetivas e devem utilizar essa característica em muitos segmentos de sua vida, mas devem considerar se deveriam ser 100% realistas ao se tratar de vivenciar um relacionamento amoroso. Geralmente, pessoas realistas e “pés-no-chão” procuram mais ‘ter a razão do que serem felizes’ o que muitas vezes inviabiliza a qualidade de um relacionamento afetivo, por se levar em consideração que muitos de nós queremos ser validados, queremos que as pessoas nos digam sim e amém para as nossas vontades e para as nossas vaidades.



Portanto, não perca mais tempo se concentrando com informações e dados factíveis a respeito da realidade. Use expressões que recorram a sentimentos e sensações na hora que você quiser paquerar o coração alheio e manter o seu relacionamento em andamento saudável. Desvie a atenção dos paqueras para seu verdadeiro objetivo. Quanto mais você fizer as pessoas se concentrarem em minúcias, menos notarão suas manobras subsequentes e o alcance mais amplo do que você verdadeiramente pretende.

Então, torne tudo muito sugestivo. Afaste cada vez mais as pessoas da realidade imediata delas, construa fantasias que combinem com os desejos delas: lugares paradisíacos, sonhos cheios de aventuras, sucesso e romance abundantes. Se você condicionar as pessoas a acharem que você é o “gênio da lâmpada” delas, elas criarão a fantasia de que, por seu intermédio, poderão realizar o que sonham e dessa forma, ficarão à sua mercê. Não há aqueles que não sucumbam à sedução de um desejo pessoal que se realiza diante dos nossos próprios olhos: seja um cruzeiro pelo mundo, seja sonhos materiais não realizados, seja amor para toda a vida. Lembre-se: nossas mentes são extremamente sugestionáveis, sobremaneira, quando influenciadas por desejos muito fortes.

A ilusão perfeita muito se assemelha a um devaneio, ou seja, não se afasta muito da realidade, tem apenas um toque de surreal. Então, sua missão aqui será a de conduzir os seduzidos a um ponto de confusão em que eles não consigam perceber mais a diferença entre a ilusão e a realidade. E tal qual na história de João e Maria, percam o rastro das migalhas de pão e não possam mais voltar para as suas casas. Se é pão e circo que elas querem, é pão e circo que elas terão! (para o seu próprio bem e para o bem delas).

Considerações finais

O amor não acaba de uma hora para outra, tampouco, surge do nada. Os motivos são vários e estão quase sempre aos nossos olhos. Há mudanças de certos comportamentos que podem ser premissas que desestabilizam o relacionamento amoroso e que podem



preencher esse fim. Se os males que envenenam o amor são plurais, o antídoto parece óbvio: o diálogo. Muitos das dificuldades que surgem no decorrer da relação acontecem porque as pessoas não sabem comunicar. Infelizmente, a maior parte das pessoas, dentro e fora de um relacionamento amoroso, ainda não é capaz de dizer o que sente, o que pensa, o que quer, enfim, de ser assertiva.

Referências

ALMEIDA, T. (org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos, SP: Compacta, 2013.

ALMEIDA, T. *Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. Comportamento em foco*, v. 1, 2011

ALMEIDA, T., RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia (UFRN)*, v. 13, p. 8390, 2008.

BANDEIRA, M., IRENO, E. M. Reinserção social de psicóticos: avaliação global do grau de assertividade, em situações de fazer e receber crítica. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 15, n. 3, p. 665675, 2002.

BECK, A. T. *Para além do amor: como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva*. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1995.

BISHAY, N. R., PETERSEN, N., TARRIER, N. An uncontrolled study of cognitive therapy for morbid jealousy. *British Journal of Psychiatry*, v. 154, p.386-389, 1989.

BOLSONI-SILVA, A. T., MARTURANO, E. M. (2002). Práticas educativas e problemas de comportamento: uma análise à luz das habilidades sociais. *Estudos de Psicologia*, v. 7, p.2, p. 227-235.



Capítulo 13 - Elementos que podem enfraquecer o amor e o relacionamento amoroso

CARDOSO, R. Por que os homens demoram a buscar ajuda. São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.renatocardoso.com/blog/2014/06/03/por-que-homens-demoram-buscar-ajuda>. Acesso em: 18 de julho 2014.

CARPINEJAR, F. Quantas vezes eu assassinei o amor. São Paulo, 2008. Disponível em: http://www.fabriciocarpinejar.blog.ger.com.br/2008_01_01_archive.html. Acesso em: 18 de julho 2014.

DE ANGELIS, B. Real moments for lovers: the enlightened guide for discovering total passion and true intimacy. New York: Dell Publishing, 1997.

DEL PRETTE, Z. A. P., DEL PRETTE, A. Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação. Petrópolis: Vozes, 1999.

DEL PRETTE, A., DEL PRETTE, Z. A. P. Assertividade, sistema de crenças e identidade social. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 9, n. 13, p. 125-136, jun. 2003.

EPSTEIN, M. Open to desire: embracing a lust for life. Nova York: Gotham, 2005.

FERREIRA, A. B. H. (1986). Novo dicionário da língua portuguesa. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996. 182p.

GAMBRILL, E. D. (org.). Behavior modification: handbook of assessment, intervention and evaluation. Washington, D.C.: Jossey-Bass, 1978.

GOTTMAN, J. M. What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.

GOTTMAN, J.; SILVER, N. (1999). The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Three Rivers Press.

GREENE, R. A arte da sedução. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

GUERRERO, L. K., AFIFI, W. A. Toward a goal-oriented approach for understanding communicative responses to jealousy. *Western Journal of Communication*, v.63, p. 216-248, 1999.

HINTZ, H. C. O ciúme no processo amoroso. *Pensando Famílias*, v. 5, n. 5, p. 45-55, 2003.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO, F. M. M. *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

KINGHAM, M.; GORDON, H. Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, v. 10, p. 207-215, 2004.

LANGE, J. L.; JAKUBOWSKI, P. *Responsible assertive behavior*. Illinois: Research Press, 1976.

MIRA Y LOPEZ, E. *Os quatro gigantes da alma: o medo, a ira, o dever, o amor*. Rio de Janeiro: José Olímpio, 1998.

PEREL, E. *Sexo no cativeiro*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

RAMOS, A. L. M. *Ciúme romântico: teoria e medida psicológicas*. São Paulo: Stiliano, 2000.

STAMATEAS, B. *Paixões tóxicas: como atravessar as crises e enriquecer a vida a dois*. São Paulo: Editora Planeta, 2010.

TARRIER, N. et al. Morbid jealousy: a review and cognitive behavioral formulation. *British Journal of Psychiatry*, v. 157, p. 319-326, 1990.

VANNI, G. Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável. In: ALMEIDA, T. (org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos, Compacta, 2013. p. 291-323.

WRIGHT, S. Familial obsessive-compulsive disorder presenting as pathological jealousy successfully treated with fluoxetine. *Archives of General Psychiatry*, v. 51, p. 430-431, 1994.

