

### **Capítulo 3 – Não basta amar. É preciso desenvolver competências!**

Iracema Teixeira

*(...) Quem de dentro de si não sai. Vai morrer sem amar  
ninguém.*

*(Vinícius de Moraes e Baden Powel)*

Vivemos com a herança do amor romântico do século XVIII. O amor idealizado, que tudo supera e engrandece. O amor como amálgama suficiente para garantir a sustentação do relacionamento. Doce ilusão!

O contexto da vivência amorosa pode variar na linha do tempo. Assim nos apresenta Rougemont (1988) um percurso histórico sobre sexo, amor e casamento – que nem sempre “caminharam” juntos. Para os hebreus, o amor não constituía fator necessário para a união; as ordens social e econômica eram as motivações principais. Segundo o referido autor, a prática do levirato possuía o objetivo de preservar a homogeneidade do grupo familiar e o nome da linha masculina, além de salvaguardar o patrimônio econômico familiar. Na cultura grega, o amor possuía um aspecto essencialmente lúdico; era vivenciado fora do casamento e em relacionamentos homossexuais. Já na tradição romana, o amor poderia estar aliado ao casamento, porém a finalidade principal da união era a reprodução e os interesses econômicos. O amor, na perspectiva do cristianismo, deveria ser puro e divino, portanto, desvinculado do sexo; o casamento era entendido como um decreto divino e mantinha os princípios romanos da reprodução e manutenção de interesses econômicos. Na Idade Média, surge o “amor cortesão”, um misto de mistério, arrebatamento, sofrimento e felicidade. Contudo, era um “amor adúltero”, já que o foco das uniões continuava a ser os arranjos

econômicos e o amor era vivido em relações escusas. De acordo com Ariès e DUBY (1985), naquela época não havia nenhum texto, de origem leiga ou clerical, que desse ao amor um significado e sentido positivos, pois estava sempre atrelado à paixão irracional e destrutiva. O amor, enquanto solidez material e estabilidade no casamento foi a marca do século XIX. Essa associação emerge por volta do século XVIII, com o surgimento da classe média, conforme situa Safilios-Rothschild (1977 apud JABLONSKI, 1991). O amor, até o século XX, era algo a ser “construído” ao longo do convívio conjugal, não sendo decisivo para o casamento (JABLONSKI, 1991). Somente com as grandes e profundas mudanças socioculturais ocorridas ao longo daquele século que o amor passou a ser fator motivador para o estabelecimento de uma relação duradoura, ou casamento; o ser humano passou a escolher seu par. Giddens (1993), contudo, situa que durante o século XIX as ideias do amor romântico se faziam presentes, principalmente nos grupos burgueses, e influenciavam a formação dos casais. Nos dias atuais vivemos em uma cultura descorporificada. Deparamo-nos com um culto ao corpo, que, em realidade, é uma apologia da estética. O corpo é negligenciado, a prioridade é a imagem. Assim, a conquista passa a ser do que o indivíduo representa e não da pessoa em si.

Peres (2001) nos diz que já não acreditamos, nem obedecemos, orientamos ou admiramos uns aos outros. O descartável predomina atualmente, desde objetos até valores e pessoas, pois as realizações individuais não se solidificam; conseqüentemente, a vida passou a ser uma sucessão de reinícios, já que a regra é do descarte. Nesse ambiente, os vínculos tendem a ser frouxos e os compromissos revogáveis. Os indivíduos passaram a ser, ao mesmo tempo, mercadoria e consumidor: é a vida no mundo líquido de Bauman (2007 e 2008).

Os sentimentos e as sensações vividos quando nos apaixonamos não são suficientes para organizar comportamentos que contribuem para a manutenção do vínculo afetivo-sexual. Neste sentido é que não basta amar, é preciso desenvolver habilidades e comportamentos para sustentar o amor a dois. Pois

amar alguém passa necessariamente por viver uma relação de cooperação, pró-crescimento, pró-cura/procura pelo bem-estar pessoal e do parceiro. O primeiro ato de amor consiste em desenvolver amor por si mesmo, para depois viver com o outro e ter o que oferecer, ao invés de depositar as expectativas de felicidade fora de si.

Apesar dos desafios intra e interpessoais, sonhamos em ter ou estar com alguém. Sobre esse aspecto, Turkenicz (1995) afirma não haver dúvidas quanto ao desejo humano de formar e manter vínculos afetivo-sexuais, com a intenção de construir a felicidade ou evitar a infelicidade, talvez porque a cultura nos transmite que “é impossível ser feliz sozinho”. Vínculos afetivo-sexuais fazem parte da história humana. O ser humano, motivado pelo instinto gregário, como estratégia de sobrevivência, para ser aculturado posteriormente, com normas e regras sociais, percebeu que a formação em pares, além de compor ações de buscar e trazer o outro para si, a fim de compartilhar algo, garantia a sobrevivência. Esse pulso de proximidade/distância configura uma dança de corpos, ora perto, ora distante. Dois corpos com histórias e realidades próprias que se encontram para criarem uma história, uma terceira entidade – a relação. Portanto, o amor é uma experiência subjetiva que se expressa por uma série de comportamentos sociais. O amor não reside somente nos pensamentos, sentimentos e impulsos subjetivos, envolve ação no mundo – é uma experiência atuante e está a serviço das forças evolutivas (BUSS, 1987).

#### *As etapas da formação do vínculo*

Da sedução ao encontro, a experiência de amar passa por algumas fases: inicia por uma emoção intensa, conhecida como paixão, segue para uma fase em que o sentimento apresenta uma menor intensidade – amor romântico, e depois chega ao amor companheiro, mais lento e envolvente, de acordo com as pesquisas realizadas por Fischer (1995). A paixão ou o apaixonamento

envolve um período de cerca de dois anos. É um período de grande excitação e expectativas, do coração acelerado, da ansiedade do encontro, do par envolvido pela ânsia por contato sexual. Ao iniciar a segunda fase – o enamoramento ou amor romântico – o deslumbre diminui, mas surge uma onda de querer bem, quer estar junto de uma forma mais lenta. Tentamos mostrar o nosso “melhor” e vemos o “melhor” do outro, concentramo-nos nas qualidades positivas um do outro, idealizamos. Nesta fase do amor romântico, ninguém tem defeito, estamos cegos de amor. Mas, nem tudo é perfeito. A terceira fase é a ligação ou vinculação – amor companheiro. É um momento em que o relacionamento fica mais tranquilo, com tendências ao aprofundamento, por conseguinte, uma sensação de calma e de união se faz presente, favorecendo a elaboração de projetos de longo prazo.

Esse é o momento em que se apresentam os desafios da sustentação do relacionamento. Com um pouco mais de convívio, percebemos que o “pacote é completo”: manias, exigências, temperamentos diferentes, interesses nem sempre compatíveis e que o amor por si só não será suficiente para manter o relacionamento. Precisamos desenvolver competências / habilidades / comportamentos com o objetivo de conceder durabilidade à relação. Até porque, formar e manter um relacionamento afetivo-sexual constitui um dos anseios humanos mais essenciais, conforme mostra as pesquisas de Fowers (2001), as quais sugerem que o bem-estar e a satisfação conjugal são experiências consideradas como mais importantes do que o bem-estar material e financeiro.

Desde o início do processo amoroso percebemos que o principal desafio, na formação e manutenção dos vínculos, concentra-se em desenvolver e gerenciar um *continuum* de proximidade e distância. O que é isso? O ir e vir do contato / com tato.

O gerenciamento do *continuum* de proximidade/distância retrata uma verdadeira gangorra de intimidade. Kaplan (1999) alerta que alguns casais desejam intensamente a experiência de

proximidade, contudo, à medida que aumenta o contato, tornam-se ansiosos e começam a criar barreiras que garantam certa distância. Assim que se instala um nível de distanciamento entre os pares, nova ansiedade surge e, com ela, o desejo de proximidade.

Masters, Johnson e Kolodny (1988) chamam a isso de medo da intimidade. Afirmam que, para a formação e a manutenção de vínculos afetivo-sexuais, é fundamental a criação de uma intimidade entre os pares. Contudo, apesar de a maioria das pessoas desejarem viver intimidade com seus parceiros, parece que atualmente esse é um grande conflito.

Por que tal anseio se configura um problema? Acreditamos que Bauman (2004) apresenta parte da resposta a essa questão, ao afirmar que somos habitantes de um “líquido mundo moderno” no qual, ao mesmo tempo em que sonhamos por um relacionamento, somos vividos pela cultura do descartável. Vincular-se incitaria desejos conflitantes de apertar os laços, mas ao mesmo tempo mantê-los frouxos, de se relacionar, mas sem se envolver. Este “encontro desencontrado” reflete o medo de comprometer-se com encargos que poderiam limitar uma tal liberdade. A ambivalência a que Bauman (2004) se refere está inserida em um cenário da modernidade: líquida pela imprevisibilidade e pela impermanência dos sinais e códigos que compõem as relações interpessoais. Tudo, ou quase tudo, pode ser construído e desconstruído, tecido e desmanchado, tal como teia que tecemos e na qual ficamos presos para sermos devorados. Assim, afirma ele: “em nosso mundo de furiosa ‘individualização’, os relacionamentos são bênçãos ambíguas” (2004, p. 8). Situação típica da sociedade moderna que estimula a organização de comportamentos utilitários e uma crescente autonomia associada às relações coletivas, inclusive na vida afetiva.

Não podemos esquecer que o encontro entre duas pessoas só é possível pela aproximação de dois corpos. É no corpo e pelo corpo que tudo vive. Não há existência pessoal sem a presença de um corpo. Não há relação sem a presença de dois corpos pulsantes, vivos.

Essa ideia é corroborada com as considerações que Damásio (2011) apresenta, a partir de seus estudos sobre a formação da consciência. Ele afirma que:

A tarefa de gerir a vida consiste em gerir um corpo, e essa gestão torna-se mais precisa e eficiente graças à presença de um cérebro (...) o corpo vivo é o lugar central” da existência. (DAMÁSIO, 2011, p. 119-139).

A experiência da amorosidade e do vínculo, portanto, se dá enquanto experiência corporificada. Pensar o amor como uma experiência que emerge do corpo pode parecer estranho, mas o amor pulsa em todo corpo e é orquestrado pelo cérebro.

#### *Uma visão da corporeidade do amor*

A Psicologia Formativa®, criada por Stanley Keleman<sup>4</sup>, apresenta uma visão diferente da experiência amorosa quando afirma que anatomia e comportamento são componentes básicos do processo de vinculação.

Keleman (1996) afirma que se vincular envolve a capacidade de ir em direção ao mundo (ao corpo do outro) e voltar para o próprio mundo (a própria interioridade/corporeidade). Expandir e recuar a própria fronteira, num vir-a-ser pulsátil, é um processo organizador da existência adulta. Lembra, ainda, que a distância não significa isolamento, retirada ou retraimento, mas um maior envolvimento consigo e, quanto maior for esse envolvimento, mais profundo é o contato com outro. Estar próximo de si implica certa distância do mundo externo, do outro; em contrapartida, aproximar-se de alguém gera certo distanciamento da própria

---

<sup>4</sup>A Psicologia Formativa® fundamenta-se em uma concepção evolucionista e estabelece interface com a neurociência, com a fenomenologia e com a teoria sistêmica. Situa-se no contexto das abordagens corporais contemporâneas. Apresenta o conceito de vida como um processo evolutivo e postula, ainda, que a nossa estrutura anatômica é a nossa forma de realização no mundo.

realidade interna, sem, contudo, abandoná-la. Uma relação adulta-madura envolve estar dentro de si para estabelecer, ao mesmo tempo, contato e conexão com o outro.

Na visão da psicologia formativa®, tornar-se adulto é um impulso presente desde a fecundação, que compreende um anseio por formar vínculos. Assim sendo, ao longo do desenvolvimento humano (da fecundação até a morte), está presente o desejo de ser aceito e de pertencer, incitando o ser humano a buscar a pessoalização dos seus padrões inatos de afeição.

O estilo de uma pessoa vincular-se à outra envolve processos e padrões de ação, que vão da célula à ação motora. A interação verbal é parte de todo um processo que é muito maior do que a dinâmica emissor-receptor, é antes um fenômeno intraorganísmico.

É fundamental esclarecer quanto à necessidade de não atribuir um juízo de valor negativo ou positivo em relação às diferentes estruturas. Possuímos diferentes estilos de interação, que variam de situação para situação, de pessoa a pessoa, e do momento de vida. A autorregulação é o ponto chave para a regulação do contato; premissa básica presente no pensamento formativo.

Nem todo distanciamento é hostil, nem toda aproximação é positiva. Isso significa que a condição básica para a formação de um vínculo pró-crescimento implica o envolvimento de cada um do par com seu próprio padrão pulsatório de proximidade e distância, sob pena de perder o contato intrapessoal; ou seja, perder as próprias referências e criar os dilemas de contato. O excesso de distância leva a experiências de isolamento, de rejeição ou de abandono. O excesso de proximidade favorece a fusão, a dependência e a perda da autonomia pessoal.

A vinculação é um processo que depende de como a pessoa está “corpando”<sup>5</sup> a si mesma, de como está usando seu corpo para

---

<sup>5</sup> “Corpando” – neologismo adotado para traduzir melhor expressão “embodiment”. De acordo com Edelman (2005) “corpando ou corporalizando” é uma expressão que traduz a profunda conexão entre cérebro, corpo e ambiente na produção de comportamentos.

se vincular. A experiência de se vincular consigo e com o(s) outro(s) propicia a criação de uma profundidade na experiência de maturação pessoal. Não se trata de um processo simbólico, mas de um processo de apropriação da condição corporificada.

Em seus estudos sobre o processo de vinculação humana, Keleman (1996) reconhece quatro fases que nos remetem à embriogênese, posteriormente, ao período dos cuidados maternos e, por fim, às etapas de socialização. São etapas do desenvolvimento que reproduzem os movimentos de pulsação que refletem conexão e separação.

1º) **embrião-útero-placenta:** remete-nos ao período embrionário onde ocorre o “diálogo” entre o embrião, o útero e a placenta. É o momento de implantação, de fusão, de uma relação indiscriminada. Um sentimento de unicidade está presente pela conexão feto-mãe e o movimento de dar e receber alimento e oxigênio gera uma corrente contínua de pulsos: expansão, pausa, encolhimento / expansão, pausa, receptividade / invasão, pausa, ser invadido. Nesse ir e vir pulsátil, “de contração e expansão, estabelecem-se as formas celulares de conexão, aceitação, calor e crescimento.” (KELEMAN, 1996, p. 88). Em outras palavras, antes de nascermos, ficamos mergulhados dentro de um corpo (o útero), onde vivemos uma interação de grande fusão, de uma relação indiferenciada. A relação mãe/bebê e bebê/mãe retrata, desde cedo, a qualidade e a quantidade de distância e proximidade como primeiro esboço de organização de vínculos futuros. Nesse primeiro momento existe, ao mesmo tempo, um impulso de vinculação e uma necessidade de manter uma separação. Precisamos de um corpo maior para sobreviver (o útero), porém estamos separados pela placenta. É como se disséssemos: "Faça parte de você, mas não sou você". Essa relação vivida no útero, a partir das trocas de sangue, do crescimento celular, do bombeamento placentário é uma relação que antecede o contato pessoal, a qual Keleman chama de conexão; é a fase que antecede ao vínculo, propriamente dito, é o vínculo pré-pessoal.



2º) **boca-seio:** é a fase da maternagem. Um estado de amparo de um corpo menor por um corpo maior, com vistas a garantir a sobrevivência desse corpo menor. É o início da pessoalização do vínculo, em que a diferenciação entre eu-tu se esboça até a distinção completa, tempos depois. A conexão ininterrupta presente na fase embrião-útero-placenta é substituída por uma conexão episódica: separação / reencontro, cuja característica principal concentra-se nas demandas permanentes de gratificação das necessidades básicas de cuidado, afeto e alimento. Isso significa dizer que ao nascermos entramos em um corpo ainda maior, o mundo externo, e iniciamos, de forma mais definida, um novo processo de separação e individuação. Inicia-se a segunda fase da relação mãe-criança que é semelhante à conexão uterina, mas agora é o corpo da mãe e seus seios, em particular, que se constituem as estruturas que sustentam o contato; configura-se, portanto, um nível mais pessoal. Dependendo da qualidade do contato, a emissão de calor, a satisfação das necessidades básicas e a concessão de amparo possibilitam a emergência de sentimentos de pertencimento, de segurança e satisfação. É o momento em que o eixo de sustentação concentra-se na parte superior do corpo, nos pulmões e no tubo digestivo. É como se disséssemos: “Você me dá tudo que preciso e quero, mas não sou você”.

3º) **sexual-genital:** o terceiro momento caracteriza-se pela maior participação do pai e demais pessoas que compõem o corpo familiar. A relação não é mais dual, torna-se coletiva. O contato e a conexão são distintos e estão definidas as fronteiras, logo a relação eu-tu se consolida em termos somáticos e emocionais por completo. Passo a passo, uma maior inserção no mundo externo vai acontecendo. O corpo coletivo apresenta-se e vai sendo introjetado gradativamente pela criança, iniciando-se, assim, a organização de um corpo social. É uma fase longa que envolve dois momentos: a 3ª infância como primeira etapa, e a puberdade, segundo momento marcante. É na puberdade que ocorre uma mudança na autoimagem e na busca distinta por proximidade, pois nessa etapa, devido às ondas hormonais, afloram desejos diferenciados de

contato que pedem por contorno. Surge, portanto, a necessidade de aprender a sustentar o contato, regular as próprias necessidades e dar os limites cabíveis às necessidades alheias. É como se disséssemos: “Eu quero estar com, mas não me perco”.

4º) **corpo-a-corpo**: momento de entrada completa no mundo social, quando o indivíduo aprendeu a estabelecer e sustentar o contato, para assim completar o circuito de proximidade e distância: vai para o mundo externo / volta para o mundo interno. O vínculo caracteriza-se pela realização conjunta de atividades, tarefas, resolução de problemas, não mais pelas necessidades instintivas de gratificação. É o estágio em que o corpo está envolvido por inteiro na organização de um ser adulto. Período de consolidação da individualidade. A relação envolve contato pela cooperação emocional e interdependência, onde há o reconhecimento da própria necessidade e a solicitação de que o outro também reconheça a sua própria. É como se disséssemos: “Eu posso estar comigo e com você ao mesmo tempo”.

Em cada estágio da formação do vínculo acontece uma migração de pulsos, que se dá mediante ao reconhecimento das distinções sobre conexão, contato e controle. Assim nos situa Keleman (1996):

Movimentamo-nos de 1) uma fusão contínua e ininterrupta entre self e o outro, para 2) uma conexão episódica da parte superior do corpo, movida pela demanda, para 3) uma intensa conexão da parte inferior do corpo, para 4) a sustentação de uma pulsação contínua interna e externamente. [...] O contato muda do 1) algo dado, para 2) uma demanda, para 3) uma necessidade controlada, para 4) uma experiência internalizada, e o controle muda do externo para o interno, para uma combinação dos dois. (KELEMAN, 1996, p. 89).

E é na família, nas interações primárias que se inicia todo o processo. A família é entendida como um corpo coletivo/social. Um terreno onde a criança irá desenvolver seu processo de maturação pessoal e organizar seu estilo próprio de dar e receber afeto. Todo

o corpo familiar possui um *script* que espera ser seguido pela criança. São expectativas marcadas pelo sucesso ou fracasso, pelo incentivo à confiança em si mesmo ou à insegurança, pelo encorajamento ou temor ao crescimento. São expectativas que propiciam o desenvolvimento de um senso de capacidade e de autonomia ou de incapacidade e de menos-valia. Podemos afirmar que, conforme a organização familiar, a criança irá maturar ou não sua individualidade. Neste sentido, a criança utilizará os adultos, com os quais interage, para formar seu próprio adulto. Ela irá lançar mão de várias estratégias para pertencer ao seio familiar e garantir seu desejo de ser aceita; tais como imitar, competir, submeter-se, cooperar, isolar-se, invadir, confrontar, aproximar-se, desafiar, juntar-se. A criança organiza um estilo como resposta de superação aos desafios e insultos, conforme descritos anteriormente.

O movimento de busca pelo contato é reproduzido e atualizado em todos os momentos da vida. Na fase adulta, etapas vividas no início da vida são reeditadas. Dois corpos pulsam no *continuum* de proximidade e de distância: aproximar-se na busca por intimidade, embora sem fusão, e buscar distância, mas sem separação. Nesse ir e vir, Teixeira (2009) identifica quatro etapas na formação e manutenção dos vínculos afetivo-sexuais. A saber:

- Na primeira etapa um estado intenso, vibrátil, expansivo, apaixonado, em que tudo é novo e o anseio por estar sempre junto prevalece. O par vivencia o pulso mótil do encantamento;
- Em um movimento crescente, passa-se para uma segunda etapa, em que o casal inicia um aprofundamento do envolvimento, um enamoramento. Um estado poroso, com alguma forma, apresenta-se mediante a continuidade dos encontros. Alguns limites e fronteiras são estabelecidos, concedendo certa estrutura, além de ajudar a conter a excitação típica do encantamento;
- No momento seguinte do processo, percebemos o início de um comprometimento, no qual um estado rígido, com mais forma, dá o tom. É a fase na qual projetos são delineados e uma

estrutura relacional está criada. Podemos afirmar que já existe um corpo relacional-conjugal, porém em seu início de organização, ainda com pouca sustentação;

➤ Na fase seguinte, notamos que o corpo relacional-conjugal está formado e consolidado. Um senso de compromisso com um projeto de longo prazo caracteriza esta fase, que se estabelece a partir de um pulso denso que concede sustentação e consolidação do vínculo. É quando o investimento para proteger a relação está bem configurado, a ponto de impedir que a proximidade de um terceiro ameace o par, seja um filho ou outro parceiro(a).

A modulação do *continuum* de proximidade e distância, juntamente com a organização de fronteiras e seu gerenciamento, são elementos essenciais na formação de um corpo relacional-conjugal e de sua intimidade. Vale reforçar a concepção de que, para a Psicologia Formativa®, a existência humana ancora-se na existência de um corpo possuidor de diferentes intensidades de excitação interna. A motilidade, presente nos diferentes estilos de contato, organiza e sustenta a identidade pessoal que se manifesta no mundo pela ação e movimento próprios, gerando distância e proximidade, contato e conexão. E, assim, constrói-se a intimidade, a liga dos vínculos e componente do amor. Damásio (2011) nos diz que a nossa ligação com o outro não ocorre somente pela linguagem e pela inferência lógica, mas através de “algo mais entranhado em nossa carne” (p. 138).

O desenvolvimento da experiência de dar e receber afeto ou de amar e ser amado envolve também quatro fases pelas quais a criança passa, a fim de organizar comportamentos afetivos futuros (KELEMAN, 1996). A qualidade das relações que a criança vivenciou com seus pais e/ou outros adultos cuidadores interfere na transição de uma fase para outra, ou na fixação em algum ponto. As fases ou estágios do amor são:

**1ª. Ser cuidado-** Do nascimento até aproximadamente 03 anos de idade a criança necessita de um adulto para provê-la de suas necessidades básicas, como: nutrição, calor, higiene. Em outras

palavras, ela precisa sentir-se perto da fonte de nutrição para garantir a continuidade do seu processo de crescimento biológico, bem como perceber a presença de um corpo maior que dê suporte e a proveja de calor e proteção. A qualidade da interação nessa fase propiciará, na criança, a organização de um senso de garantia que seu crescimento prosseguirá, pois existe alguém que está olhando por ela. O pedido tácito da criança aos adultos é: "Cuide de mim, me dê suporte".

**2ª. Ser foco de interesse-** Após os três/quatro anos a criança anseia por sentir-se como foco de interesse dos pais. À medida que a criança cresce, um sentimento de autodomínio vai se organizando, assim o foco dos adultos deverá estar em como ela irá formar suas relações e que tipo de relacionamento desenvolverá. Cabe aos adultos, portanto, importarem-se com suas crianças e com o modo pelo qual elas se adaptam às situações sociais. Essa fase suscita a organização do sentimento de pertencer, que ela faz parte de uma comunidade de corpos. Seu pedido aos adultos é: "Olhe para mim". "Veja o que eu fiz".

**3ª. Compartilhar-** Em torno dos seis anos, inicia-se a transição do apego para o compartilhamento, ou seja, o adulto "ensina" a criança sobre o que é companheirismo. É uma fase que envolve, concomitantemente, experiências de separação e proximidade, propiciando na criança sentimentos de confiança de que ela poderá contar com alguém, independentemente da distância. O relacionamento forma-se pelo movimento de um corpo junto com outro – senso de estar acompanhado. É o momento em que a criança expressa seus próprios sentimentos e percepções e possui a expectativa de que os adultos lhe deem alguma resposta. A criança "diz": "Aprendi isso... Senti isso... Experimentei isso." e solicita uma resposta dos adultos.

**4ª. Ser cooperativo-** Por volta dos nove anos se inicia a formação de um corpo cooperativo. A criança interessa-se e compromete-se com algo maior do que ela. Ela envolve-se mais com a interação familiar e precisa perceber que cooperar vai para além do acompanhamento, que inclui o senso de possuir um papel

a desempenhar na família. Nesse momento, a criança, bem como os adultos, precisa perceber a necessidade de um esforço mútuo para sustentar o envolvimento em longo prazo. Além disso, precisa perceber que cooperar é fazer algo junto em prol de um objetivo maior do que o desejo individual. O pedido da criança aos adultos é: "Quero participar".

Nas duas primeiras fases, a criança necessita de um cuidador e nas demais de um cuidador/companheiro. Ao assumirem esses papéis, os pais e/ou cuidadores, estimularão a formação do corpo adulto maduro. Como ilustra o verso: "Quando a gente gosta, claro que a gente cuida". É preciso também se interessar pelo ser amado, compartilhar a vida e intimidades e cooperar para manter o amor e a relação. Finalmente, viver seu próprio processo de maturação e ajudar o outro a viver o dele é um ato de amor. Esse aprendizado segue por meio do tocar ternamente, olhar nos olhos, beijar com interesse, trabalhar junto, expressar calor, dar os limites necessários, ouvir e dizer não, ser receptivo e não complacente, e assim por diante. Dessa forma, espera-se que na família os adultos (corpo maior) ensinem a criança (corpo menor) a cuidar, interessar-se, compartilhar, ser íntimo, brincar e trabalhar em conjunto.

Os estágios do amor na visão kelemaniana, apesar de terem sido descritos sob o prisma da relação adulto-criança, continuam durante a vida toda; portanto, não obedecem apenas a uma cronologia. São experiências presentes em todos os contatos e relacionamentos amorosos que o indivíduo vivencia ao longo de sua história, ou seja, em todos e quaisquer relacionamentos tais estágios se sobrepõem, em certa medida. São vividos enquanto etapas de um processo de construção contínua e permanente e se caracterizam por atitudes e comportamentos expressivos de cada intenção.

No âmbito das relações afetivo-sexuais, Teixeira (2009) nos aponta como cada fase ou como cada atitude amorosa se processa:

1. **CUIDAR** – Compreende as experiências corporificadas de calor, contato e proteção, sem com isso infantilizar ou diminuir o

outro. Exemplos: troca de carinho, o cuidado em momentos de fragilidade física ou emocional;

2. **IMPORTAR-SE** – Configura o sentimento de pertencimento, ser motivo de interesse. Exemplos: dar atenção ao que o outro diz, entusiasmar-se com as conquistas e/ou dar força e ânimo frente às frustrações ou obstáculos;

3. **COMPARTILHAR** – Envolve o senso de companheirismo. Sentir que alguém está com você independentemente da distância. Exemplo: sentir que você pode contar com ela (ele);

4. **COOPERAR** – Caracteriza o comprometimento com algo maior do que si mesmo. Implica em um esforço para sustentar o envolvimento, a formação de um corpo cooperativo. Co-operar = operar junto. Exemplo: negociação de orçamento na execução de um projeto comum.

As experiências decorrentes de cada estágio do amor não são experiências descorporificadas, são acima de tudo organizações / atitudes / comportamentos somático-emocionais organizados a partir da volição. Pressupõe-se, assim, um caminho de mão dupla, pois o investimento deve ser de ambos. O par constrói a relação que vive, lembrando que a capacidade de reconstrução é permanente e depende da disponibilidade interna por organizar deliberadamente atitudes amorosas. Requer atenção, volição e empenho, já que a convivência é desafiadora; porém é a força motriz do crescimento humano. O outro é nosso espelho humanizante, lembra Mendel (1969).

*O que e como desenvolver?*

Fromm (1966) propõe dois tipos de amor: o verdadeiro amor – envolve atitudes de cuidado, de ser responsável, de respeitar o outro; o falso amor – caracteriza-se pela submissão, passividade e perda da autonomia pessoal. O amor verdadeiro traduz uma maturidade com a qual supera o sentimento de isolamento, além de preservar a integridade pessoal e individualidade de cada um. Por trás do amor-passividade ou falso amor está a fusão, a relação

simbiótica, na qual a pessoa busca no outro suprir suas “lacunas” afetivas, anseia por diluir a própria solidão. Evita intensamente o movimento de distanciamento e separação, pois desperta grande medo do isolamento e do abandono; pulsa na proximidade simbiótica, buscando o corpo do outro para existir. A nosso ver o que importa não é qualificar o amor como verdadeiro ou falso, mas desenvolver habilidades que possibilitem consolidar a relação e estimulem a satisfação mútua. Para isso devemos nos abrir para a autopercepção e para a autorregulação.

Devemos lembrar que a formação de um casal implica na aproximação de dois corpos que anseiam por contato; porém, preservando e respeitando suas fronteiras e seus espaços individuais. E para que isso aconteça, cada membro do par utiliza seu corpo para gerar proximidade e distância e, assim, criar uma intercorporeidade, um campo de existência diádico, um corpo relacional-conjugal. Cada corpo com seu legado, sua história e seus anseios. Relacionar-se, portanto, envolve a presença de dois corpos vivos que pulsam entre querer bem, amar, sentir carinho, saudade, desejo, tesão, ternura e sentir ansiedade, medo da intimidade, idealizar, criar expectativas, desejar mudar o outro, disputar/competir; enfim, viver e lidar com os percalços da convivência. Por conseguinte, uma das questões principais presente no dia a dia da convivência diz respeito a como o outro nos afeta, como lidamos com a forma de ser do nosso parceiro(a)? Não possuímos o poder de mudar o outro, mas podemos regular intensidades, reorganizar padrões de respostas, construir novas formas interativas e responsivas, influenciando padrões musculares e emocionais.

Possuímos complexos padrões organizados de ação e expressão e usamos nossa estrutura neuro-motora para expressá-los e/ou efetivá-los. Em nossa vida diária procuramos resolver dificuldades, lidar com desafios e conflitos, criar espaços relacionais de confiança, expressar afetos; enfim, viver o dia a dia da maturação pessoal e relacional (KELEMAN, 1995). Como podemos desenvolver habilidades para formar e manter nossos relacionamentos? Devemos reconhecer que os conflitos, os desejos,



os sentimentos não estão somente dentro de nosso cérebro ou nos pensamentos, envolvem-nos por inteiro, todo o corpo. E, perceber **COMO** corporificamos, **COMO** nos usamos, quais partes do corpo ficam mais presentes, pode ser um caminho eficaz de autopercepção e autorregulação.

Propomos algumas reflexões, inspiradas nos trabalhos de Stanley Keleman (1995):

1. Você tem o desejo de abraçar. Como você reage a esse seu desejo?

- Você se lança sobre o outro, abraçando-o intensamente, sem se dar conta da real disponibilidade?

- Você se faz de frágil, carente, pede para ser abraçado(a)?

- Você abraça se tornando grande, forte e protetor(a)?

- Você se segura? Prefere não abraçar, apesar da vontade? Espera a melhor oportunidade?

2. Você se aborreceu com seu (sua) parceiro(a). Como você corporifica a experiência?

- Você confronta e pede explicações?

- Você desaba e chora?

- Você infla e seduz?

- Você se encolhe e acomoda?

3. Que papel você assume na relação?

- Salvador(a)?

- Frágil?

- Protetor(a)?

- Servil?

4. Como você cuida de seu (sua) parceiro(a)?

- Você faz tudo para se tornar especial, insubstituível?

- Você acha que não consegue cuidar porque ele (ela) é mais forte e capaz?

- Você resolve tudo, do contrário as coisas podem dar errado?

- Você diz o que tem que ser feito e controla como?

5. Qual o estilo mais presente ao você estabelecer contato com outra pessoa?

- Você é amistoso, alegre, divertido, bastante próximo?
- Você é cordato, mais retraído, distante por não se sentir capaz de estar junto?
- Você é voluntarioso, aproxima-se através da tentativa de dominar e controlar?
- Você é sério, mantém-se distante, mas com muito desejo de se aproximar?

6. Você se reconhece, na maior parte das vezes...

- Obediente?
- Passivo?
- Autoritário?
- Desafiador?

Agora, observe como você pode influenciar em sua postura?

- Você está organizado(a) mais na expansão ou na retração?
- O que você faz fisicamente para estruturar a forma como se comporta?
- Quais músculos você pode soltar um pouco?
- Em quais músculos você pode dar um pouco mais de firmeza?
- Você pode aumentar um pouco seu volume? Ou seria melhor diminuí-lo?
- Você pode fazer alguma alteração em sua postura de forma a influenciar em sua respiração, por exemplo?
- Como você pode influenciar na sua estrutura corporal? Fazendo mais ou fazendo menos pressão, firmeza, maciez, intensidade?
- Como pequenos ajustes você sente que podem interferir no seu estado somático-emocional?

Essas são algumas reflexões que podem auxiliar no reconhecimento de posturas, atitudes e comportamentos no dia a dia da interação amorosa. Na medida em que mapeamos e reconhecemos o modo **COMO** organizamos nosso comportamento – como cuidamos, importamo-nos, compartilhamos, cooperamos,

amamos – nossas dificuldades de amor adquirem mais clareza e, portanto, é mais fácil de reorganizá-lo (KELEMAN, 1996; DAMÁSIO, 2011).

O que podemos, especificamente, organizar? Silva e Vandenberghe (2008) afirmam que a comunicação entre o casal, em geral, é ineficaz. Muitas vezes, conversar, a conhecida DR (Discutir a Relação), pode agravar o conflito ao invés de resolvê-lo. Negociar é necessário no gerenciamento do cotidiano da relação; portanto, uma comunicação clara é fundamental. No entanto, uma boa negociação ou comunicação não são suficientes para garantir satisfação; outros aspectos precisam ser considerados. Então, cabe indagar-se: Quais as expectativas que cada um possui sobre o outro? O que espera da relação? Quais as exigências que cada um faz ao outro?

Algumas sugestões para melhorar a convivência:

- Elogie seu par;
- Ao criticar, não desqualifique;
- Diga quanto ama;
- Concilie e colabore;
- Ceder às vezes é necessário;
- Comprometa-se a dar o seu melhor;
- Avalie se alguns comportamentos são destrutivos e invista na reorganização deles;
- Seja claro(a), específico(a) na descrição de sua opinião, pedido ou ponderação;
- Fale de si e não do outro;
- Inicie a conversa sempre na 1ª pessoa do singular – eu;
- Diga o que deseja ao invés do que não quer;
- Deixe claro o que pensa, sente e deseja, pois o outro não pode adivinhar;
- Não faça acusações em público;
- Tenha clareza do que dá prazer e compartilhe;

- Avalie se o que você pretende dizer corresponde a sua realidade, se é verdade, se é o momento apropriado, se vai contribuir para o crescimento de ambos e da relação;
- Dê o foco no positivo, mesmo ao dizer algo desagradável;
- É preciso buscar coerência entre o que se fala, o que se sente e o que se expressa, para evitar mensagens ambíguas;
- Se tiver dúvida, pergunte;
- Tente se colocar no lugar do outro antes de qualquer atitude;
- Tenha clareza da intenção do que quer comunicar e das possíveis consequências;
- Esteja receptivo(a) a ouvir o que outro tem a dizer;
- Sustente o bom humor, ria junto, invista no aspecto lúdico da relação.

Christensen et al. (1995 apud SILVA; VANDENBERGHE, 2008) propõem alguns passos na organização de uma negociação:

- 1º. Definam claramente o problema;
- 2º. Listem todas as possibilidades de solução, mesmo aquelas mais sem sentido aparente (podem até rir de algumas);
- 3º. Abstenham-se de qualquer acusação, censura e julgamento de si e do outro;
- 4º. Avaliem cada proposta – vantagens e desvantagens, estratégias viáveis;
- 5º. Descartem as alternativas absurdas e irrealis;
- 6º. Estabeleçam metas e criem estratégias de concretização da solução;
- 7º. Comprometam-se mutuamente no desenrolar do processo de execução das estratégias;
- 8º. Colocar no papel cada etapa do processo de execução e a responsabilidade de cada um pode ajudar a se ter mais clareza de toda a situação.

Amar é a disponibilidade para viver o processo formativo/crescimento pessoal e ajudar o outro a viver o dele.

Implica em agir com interesse, compartilhar, prover satisfação e estar conectado. Envolve ceder, retrain, não compartilhar, mas receber a expressão do outro em tais movimentos. Viver o movimento de proximidade e distância como um processo de entrega e recolhimento / doação e descanso.

Viver a intimidade e preservar a individualidade é como uma brincadeira de esconde-esconde: ora estar junto e compartilhar momentos, ora se dar ao direito de estar sozinho(a) ou realizando atividades do próprio interesse. A manutenção do equilíbrio requer esforço das duas partes, lembrando sempre que individualidade não deve ser confundida com individualismo.

A atitude de dividir é essencial na vida a dois; é um dos verbos que ambos devem conjugar. Para que isso ocorra, a negociação deve ser clara, pois se o casal quer realmente criar um projeto de convivência, é necessário dividir as tarefas e obrigações e compartilhar os ganhos e conquistas. Ambos devem estabelecer alguns parâmetros de convivência, como: a) a divisão de despesas deve ser proporcional aos ganhos; b) a divisão das tarefas deve levar em conta tempo livre e um possível prazer que a pessoa possa ter na tarefa; c) ambos devem ficar com a responsabilidade no gerenciamento doméstico, como tirar a mesa, colocar as roupas sujas no lugar certo, não deixar o banheiro molhado depois do banho, entre outras; d) reservar momentos para namorar e para o lazer a dois. A equidade, portanto, é um elemento que contribui para a satisfação do casal. Um relacionamento vivido a partir de uma interação equitativa tende a ser mais leve, devido à ausência de sentimentos de não estar sendo explorado ou de explorar o outro.

A cristalização de comportamento, ou seja, hábitos arraigados, mina o convívio amoroso. Dizer “sou assim mesmo” ou “você me conheceu assim”, são atitudes que refletem pouco investimento no crescimento pessoal e, por sua vez, dificultam o crescimento da relação.

Amar implica em compartilhar valores, sentimentos, interesses e objetivos, além de conceder suporte emocional ao outro.

Não podemos esquecer, também, de que o casal precisa elaborar e realizar projetos de vida, tanto no âmbito pessoal como relacional. A gratificação pessoal serve como combustível para a saúde da relação.

Sustentar o vínculo de forma gratificante para o par implica em trabalhar no equilíbrio entre o dar e o receber. É necessário que o investimento afetivo seja proporcional, pois se damos mais do que recebemos ou se recebemos mais do que damos, arriscamos a minar e a enfraquecer o vínculo. Para refletir: Como estamos conjugando o verbo amar? “Me ame” ou “Eu me amo” ou “Nos amamos”.

Outro aspecto importante diz respeito ao gerenciamento das interferências das famílias de origem. O casal precisa estabelecer acordos, deixando claros os limites e os contornos necessários para a proteção da relação conjugal.

Cabe lembrar que não existe relação ideal, mas uma construção permanente, diária e constante. O ideal é ilusório e devemos ter o cuidado para não reforçarmos a expectativa da satisfação permanente/perene. A negociação é fundamental; situações, atitudes e desejos podem ser percebidos, pelo menos, em três perspectivas: negociável OU parte negociável OU inegociável.

### *Considerações finais*

Apresentamos a instigante visão do corpo como a única via da existência amorosa humana. Falar da experiência de amar é falar de um corpo que ama outro corpo, é falar sobre como corpos pulsam na proximidade e na distância.

Nossa intenção foi convidar a repensar o binômio amor e anatomia humana. Entender o amor como algo maior que o sentimento que brota do coração ou da mente ou do materialismo estático. Não tivemos a pretensão de apresentar o pensamento

kelemaniano em sua totalidade, somente um pequeno recorte dos aspectos teóricos foi oferecido. Pensar formativamente requer uma mudança paradigmática profunda para, assim, desenvolver uma compreensão somática do viver humano como uma existência corporificada.

Perceber o corpo humano e sua anatomia significa compreendê-los enquanto um processo vivo e dinâmico, enquanto gênese do sentimento, do pensamento e da ação. Corpo e anatomia referem-se às histórias de amor. E, assim, podemos afirmar que, para a psicologia formativa®, os relacionamentos humanos estão alicerçados na anatomia. Conhecer as fases pelas quais passa a organização do vínculo e as etapas da formação do amor, sob a ótica da corporeidade kelemaniana, incentiva cada um de nós a olhar para seu próprio processo de maturação pessoal-amoroso.

Lembramos os posicionamentos de Kaplan (1999) e Masters, Johnson e Kolodny (1988) ao sinalizarem a existência de uma ansiedade impeditiva à formação de intimidade nas interações conjugais, já que o mal-estar surge tanto na proximidade, pelo medo de perder a individualidade, como no distanciamento, quando mobiliza o medo da perda e conseqüente solidão. Questionamos: atualmente, seria o medo o incondicional companheiro do amor?

Ousamos afirmar que a presença do amor, numa relação conjugal, enseja grande possibilidade na formação vincular; o inverso nem sempre existe. Nem sempre um casal se vincula pelo amor; outras variáveis interagem na formação desse enlace. Contudo, ao considerarmos a universalidade do amor e as naturezas filogenética e neuro-motora da experiência vincular, podemos dizer que o vínculo afetivo-sexual e/ou a experiência amorosa constituem-se fenômenos adaptativos, evolutivos, a serviço da manutenção da espécie e da sanidade humana, além de envolver atitudes e ações motoras.

Entender o amor enquanto experiência corporificada possibilita compreender que amar suscita calor, maciez e

crescimento. Assim, é lícito considerar que o amor está a serviço da vida e da evolução humanas.

A nosso ver dois poemas traduzem a experiência de amar:

- “(...) *Quem de dentro de si não sai. Vai morrer sem amar ninguém.*”

Vinícius de Moraes e Baden Powel

- “*Um corpo quer outro corpo. Uma alma quer outra alma e seu corpo...*”

Adélia Prado.

## Referências

ARIÈS, P.; DUBY, G. **História da vida privada**: do Império Romano ao ano mil. São Paulo: Companhia das letras, 1985. v.1.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

\_\_\_\_\_. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

\_\_\_\_\_. **Vida para consumo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BUSS, D. M. Love Acts: the evolutionary Biology of Love. In: STERNBERG, R. J.; BARNES, M. L. (Eds.). **The psychology of love**. Yale University Press: New Haven & London, 1987, p. 100-118.

DAMÁSIO, A. R. **E o cérebro criou o homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

EDELMAN, G. M. **Mais vasta do que o céu**: o dom fenomenal da consciência. Lisboa: Relógio D'Água, 2005.

FISHER, H. **Anatomia do amor**: a história natural da monogamia, do adultério e do divórcio. Rio de Janeiro: Eureka, 1995.

FOWERS, B. J. The limits of a technical concept of a good marriage: exploring the role of virtue in communication skills. **Journal of Marital and Family Therapy**. n. 27, p. 327-340, 2001.

FROMM, E. **A arte de amar**. Belo Horizonte: Itatiaia, 1966.

GIDDENS, A. A. **Transformação da intimidade**: sexualidade, amor & erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, 1993.



- JABLONSKI, B. **Até que a vida nos separe**: a crise do casamento contemporâneo. Rio de Janeiro: Agir, 1991.
- KAPLAN, H. S. **Transtornos do desejo sexual**: regulação disfuncional da motivação sexual. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- KELEMAN, S. **Corporificando a experienciar**: construindo uma vida pessoal. São Paulo: Summus, 1995.
- \_\_\_\_\_. **Amor e vínculos**. São Paulo: Summus, 1996.
- MASTERS, W. H., JOHNSON, V. E., KOLODNY, R. V. **O relacionamento amoroso**: segredos do amor e da intimidade sexual. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.
- MENDEL, G. **La crise de générations**: étude sociopsychanalytique. Payot: Paris, 1969.
- PERES, T. U. Por que a culpa? In: PERES, T. U. (Org.). **Culpa**. São Paulo: Escuta, 2001.
- ROUGEMONT, D. **O amor e o ocidente**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.
- SILVA, L. P; VANDENBERGHE, L. A importância do treinamento de comunicação na terapia comportamental de casal. **Psicologia em Estudo**. v. 13, n. 1, p. 161-168, 2008.
- TEIXEIRA, I. **Todo corpo tem relação. Toda relação tem corpo**: um estudo sobre a formação e manutenção dos vínculos afetivo-sexuais, sob a ótica da psicologia formativa de Stanley Keleman. 2009. 211f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Rio de Janeiro: UFRJ, 2009.
- TURKENICZ, A. **A aventura do casal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.