WALTER RISO

Amar ou depender?

Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável



L&PM EDITORES

WALTER RISO

Amar ou depender?

Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável

Tradução de MARLOVA ASEFF

L&PM EDITORES

Apresentação

Enrique León Arbeláez Castaño[1]

O poeta hindu Rabindranath Tagore escreveu o seguinte relato poético sobre o amor: “Libera-me dos laços de tua doçura, amada! Basta deste vinho de beijos. Esta pesada nuvem de incenso afoga meu coração. Abre as portas, deixa a luz do sol penetrar. Estou perdido em ti, abrigado nas pregas de teus agrados. Libera-me de teu feitiço e devolve-me a virilidade para que eu possa oferecer meu coração liberto” (*O jardineiro*).

Amar ou depender?, de Walter Riso, surge como uma tentativa de purificar o amor e liberá-lo de seus elementos neuróticos que, como “feitiços”, fazem com que nos percamos nas “pregas de seus agrados”.

Muito já se escreveu sobre o amor; foi tema de mitos da Grécia Antiga, do Oriente e do Ocidente; é abordado por filósofos, poetas e literatos de todas as épocas e até os psicólogos falam timidamente dele. Por trás de todo o arsenal de documentos existentes, se esconde a temerosa tentativa de descobrir os aspectos “perigosos” da mais cobiçada das aspirações humanas.

Enfim, Riso decide mostrar a realidade e diz para não confundirmos o amor com a dependência afetiva, já que a última gera sofrimento e depressão. Milhões de pessoas no mundo são vítimas de relações amorosas inadequadas. O medo da perda, do abandono e de muitos outros aspectos faz com que o amor inseguro nos machuque a todo momento.

O que os especialistas em mitologia denominam de “demoníaco” nas grandes batalhas travadas na profundidade da existência humana é o que este livro pretende esclarecer. Seguindo tal propósito, na primeira parte, apresenta uma aproximação à dependência afetiva e seus mal-entendidos, assinalando os esquemas centrais de toda dependência afetiva: a pouca capacidade para o sofrimento, a baixa tolerância para a frustração e a ilusão de permanência. Associadas a essas dificuldades, também são apresentadas a vulnerabilidade ao sofrimento, o medo do abandono, a baixa auto-estima e os problemas de autoconceito.

Na segunda parte, o livro mostra como promover a independência afetiva e fala da exploração, da autonomia e do sentido da vida. Finalmente, ensina a nos desligarmos dos amores doentios por meio do princípio do realismo afetivo, do auto-respeito e do autocontrole.

Como é possível perceber, Walter Riso retoma os princípios da ciência cognitiva e os traduz para uma linguagem simples e compreensível a qualquer pessoa, sem perder o rigor e a profundidade.

Este texto não é útil somente como obra de consulta para o público em geral, mas serve também como complemento na terapia e como ponto de partida para realizar pesquisas que convalidem seus pressupostos teóricos. Mas temos a obrigação de nos referir ao autor: este homem argentino com raízes européias já nos entusiasmou com as muitas facetas da sua pena. Inicialmente, escreveu livros de viés científico, nos quais desenvolve temas como a assertividade, a depressão e a terapia cognitivo-informacional. Depois, começou a incursionar como autor de textos de divulgação psicológica que partiam da sua prática clínica e pesquisas: *Aprendendo a amar a si mesmo*, *Desfolhando margaridas*, *Sabedoria emocional*, *Intimidades masculinas* e *Questão de dignidade.* Da mesma forma, como romancista, surpreendeu com *Amor, divina loucura.*

Essa capacidade multifacetada foi o segredo do seu sucesso e, por isso, ele se transformou num dos escritores mais lidos na Argentina e fora dela. Como catedrático, pesquisador, colunista, conferencista, entrevistado e convidado dos meios de comunicação, Riso nos provoca com sua clareza, precisão e autenticidade.

Seja bem-vinda esta edição de *Amar ou depender?* !

---

[1]Decano da Faculdade de Psicologia, Universidade de San Buenaventura (Colômbia).

INTRODUÇÃO

Este livro nasce da experiência de ter convivido com um sem-número de pessoas vítimas de um amor mal concebido ou doentio. Ainda que a psicologia tenha avançado na temática dos vícios como, por exemplo, o abuso de substâncias, o jogo patológico e os transtornos de alimentação, no âmbito do vício afetivo há um inegável vazio. O amor é um assunto difícil e escorregadio e, por isso, assusta. Uma grande porcentagem dos pacientes psicológicos ou psiquiátricos consulta devido a problemas derivados de uma dependência afetiva extrema que os impede de estabelecer relações amorosas adequadas. O vício afetivo tem as características de qualquer outra adição, mas com certas peculiaridades que ainda precisam ser estudadas mais a fundo. Não existem campanhas de prevenção primária ou secundária, nem tratamentos muito sistematizados contra o mal do amor.

Em termos psicológicos, sabemos muito mais da depressão do que da mania. Ou, dito de outra forma, a ausência de amor nos preocupou muito mais do que o excesso afetivo. Por razões culturais e históricas, o vício afetivo, à exceção de algumas tentativas orientais, mais espirituais do que científicas, passou despercebido. Não nos impacta tanto o amor desmedido quanto o desamor. Superestimamos as vantagens do amor e minimizamos as desvantagens. Vivemos com a dependência afetiva à nossa volta, a aceitamos, a permitimos e a patrocinamos. Do ponto de vista psicossocial, vivemos em uma sociedade cúmplice dos desmandos do amor.

Quem não sofreu alguma vez os efeitos do apego amoroso irracional? Quando o amor obsessivo dispara, nada parece detê-lo. O senso comum, a farmacoterapia, a terapia eletroconvulsiva, os médiuns, a regressão e a hipnose fracassam em uníssono. Nem magia, nem terapia. A dependência afetiva é o pior dos vícios.

Esta obra pode ser inscrita na categoria de divulgação científica, auto-ajuda ou superação pessoal. Está organizada em três partes, onde são expostos seis princípios básicos da independência afetiva. Na primeira (“Entendendo a dependência afetiva”), é dada uma visão geral sobre o assunto, são esclarecidos conceitos, e o leitor é introduzido numa compreensão amigável e útil do tema. Sem essa aproximação, seria difícil assimilar as outras seções. Na segunda parte (“Prevenindo a dependência afetiva”), procuro oferecer algumas ferramentas para promover a independência afetiva e ainda assim seguir amando. É dirigida a qualquer pessoa que

deseje melhorar o seu relacionamento ou criar um estilo de afeto que seja mais imune à dependência afetiva. De toda maneira, pode ser igualmente útil para quem rompeu ou quer terminar relações disfuncionais; nessa parte são postulados três princípios. A terceira parte, "Vencendo a dependência afetiva", é a mais extensa. Seu conteúdo aponta estratégias para se desligar de relações inadequadas e não falhar nessa tentativa. A seqüência foi organizada partindo de casos estudados durante vinte anos de exercício profissional e com base na moderna terapia cognitivo-afetiva, cujos preceitos sigo, e, mais uma vez, são postulados três princípios terapêuticos. Depois de ler a primeira parte, pode-se seguir para a segunda ou para a terceira. A ordem será definida pela necessidade do leitor.

Continuando com a posição assumida em *Desfolhando margaridas*, este livro mantém uma postura realista frente ao tema do amor. Ressalta a relevância de alguns "autos" fundamentais, como o auto-respeito e o autocontrole; assinala os problemas do auto-engano e promove estilos independentes, como a exploração, a autonomia e o sentido de vida. A premissa que guiou sua elaboração é que amar somente se justifica quando podemos fazê-lo de forma limpa, com honestidade e liberdade. Cada idéia persegue a meta otimista de que, sim, é possível amar sem dependências. E, o que é mais importante, vale a pena tentar. Este livro é dirigido a todas as pessoas que querem fazer do amor uma experiência plena, alegre e saudável.

PARTE I

ENTENDENDO A DEPENDÊNCIA AFETIVA

"O amor não é apenas um sentimento. É também uma arte."
Balzac

Sobre alguns inconvenientes da dependência afetiva: esclarecimentos e mal-entendidos

A dependência afetiva é um vício Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o auto-respeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente. Quando a dependência está presente, entregar-se, mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece. Sob o disfarce de amor romântico, a pessoa dependente afetiva começa a sofrer uma despersonalização lenta e implacável até se transformar num anexo da pessoa "amada", um simples apêndice. Quando a dependência é mútua, o enredo é funesto e tragicômico: se um espirra, o outro assoa o nariz. Ou, numa descrição igualmente doentia: se um sente frio, o outro coloca o casaco.

"Minha existência não tem sentido sem ela"; "Vivo por ele e para ele"; "Ela é tudo para mim"; "Ele é a coisa mais importante da minha vida"; "Não sei o que faria sem ela"; "Se ele me faltasse, eu me mataria"; "Eu venero você"; "Preciso de você"; enfim, a lista desse tipo de expressões e "declarações de amor" é interminável e bastante conhecida. Em mais de uma oportunidade, as recitamos, as cantamos embaixo de uma janela, as escrevemos ou, simplesmente, elas brotam sem nenhum pudor de um coração palpitante e desejoso de transmitir afeto. Pensamos que essas afirmações são demonstrações de amor, representações verdadeiras e confiáveis do mais puro e incondicional dos sentimentos. De forma contraditória, a tradição tentou incutir em nós um paradigma distorcido e pessimista: o amor autêntico, irremediavelmente, deve estar infectado de dependência. Um absurdo total. Não importa como se queira argumentar, a obediência devida, a adesão e a subordinação que caracterizam o estilo dependente não são recomendáveis.

A epidemiologia do apego irracional é preocupante. Segundo os especialistas, metade das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal. Em muitos casos, não importa o quão nociva for a relação, as pessoas são incapazes de colocar um fim nela. Em outros, a dificuldade reside numa incompetência total

para resolver o abandono ou a perda afetiva. Ou seja: ou não se conformam com o rompimento ou permanecem, inexplicável e obstinadamente, numa relação que não tem pé nem cabeça.

Uma das minhas pacientes fazia a seguinte descrição da sua "relação amorosa": "Faz doze anos que namoro, mas estou começando a me cansar... O problema não é o tempo, mas o tratamento que recebo... Não, ele não me bate, mas me trata muito mal... Diz que sou feia, que tem nojo de mim, sobretudo dos meus dentes, que meu hálito cheira a... (choro), dói dizer isso: cheira a podre. Quando estamos num lugar público, faz com que eu caminhe na frente para que ninguém o veja comigo, porque ele sente vergonha. Quando lhe dou um agrado, se não gosta, grita que sou boba ou retardada, estraga o presente e o atira no lixo, morto de raiva... Sou sempre eu quem paga. Outro dia, levei um pedaço de torta para ele e, como ele o achou pequeno, atirou no chão e o esmagou com o pé... Eu comecei a chorar. Ele me ofendeu e me disse para sair da casa dele, que se eu não era capaz de comprar uma mísera torta não servia para mais nada. Mas o pior é quando estamos na cama. Ele se aborrece com meus carinhos ou abraços, isso sem falar dos beijos. Depois de se satisfazer sexualmente, se levanta em seguida e vai se lavar (choro)... Diz que periga eu contaminá-lo com alguma doença, que o pior que pode acontecer a ele é levar algum pedaço meu grudado no seu corpo... Ele me proíbe de sair e de ter amigas, mas tem muitas. Se eu faço alguma cobrança sobre o fato de ele sair com mulheres, me diz para terminarmos, que não vai agüentar uma namorada insuportável como eu".

O que pode levar uma pessoa a suportar esse tipo de ofensas e a se submeter dessa forma? Quando perguntei a ela por que não o deixava, respondeu entre envergonhada e esperançosa: "É que eu o amo... Mas sei que o senhor vai me ajudar a deixar de amá-lo, não é verdade?" Ela buscava o caminho mais fácil: o alívio, mas não a cura. As reestruturações afetivas e as revoluções interiores, quando são verdadeiras, são dolorosas. Não há poção para acabar com a dependência afetiva. Respondi não acreditar que uma pessoa devesse se desapaixonar para terminar uma relação e que duvidava ser possível produzir desamor por força de vontade e de razão (se fosse assim, o processo inverso também deveria ser possível, mas, tal como atestam os fatos, não nos apaixonamos por quem queremos, mas por quem podemos). Para ser mais exato, disse que o caso dela precisava de um enfoque similar aos usados nos problemas de farmacodependência, no qual o viciado deve deixar a droga, independentemente de sua vontade. "O que a terapia tenta incentivar nas pessoas viciadas é basicamente o autocontrole para que, ainda necessitando da droga, sejam capazes de brigar contra a urgência e a vontade. No balanço

custo-benefício, aprendem a sacrificar o prazer imediato pela gratificação a médio e a longo prazo. O mesmo ocorre com outros tipos de vícios como, por exemplo, a comida e o sexo. Você não pode esperar desapaixonar-se para deixá-lo. Primeiro deve aprender a superar os medos que se escondem por trás do apego irracional, melhorar a auto-eficácia, levantar a auto-estima e o auto-respeito, desenvolver estratégias para a resolução de problemas e para ter maior autocontrole. E tudo isso você deverá fazer sem deixar de sentir o que sente por ele. Por isso é tão difícil. Repito, o viciado deve deixar de consumir, mesmo que seu organismo não queira fazê-lo. Deve lutar contra o impulso porque sabe que não lhe convém. Mas enquanto luta e persevera, o apetite está ali, quieto e pungente, flutuando em seu ser e disposto a atacar. Não se pode chegar agora ao desamor, isso chegará depois. Além disso, quando começar a ficar independente, descobrirá que aquele sentimento não era amor, mas uma forma de vício psicológico. Não há outro caminho, deve se libertar dele sentindo que o ama, mas que ele não lhe convém. Uma boa relação precisa bem mais do que afeto em estado puro."

O "sentimento de amor" é a variável mais importante da equação interpessoal amorosa, mas não é a única. Uma boa relação de casal também deve se fundamentar no respeito, na comunicação sincera, no desejo, nos gostos, na religião, na ideologia, no humor, na sensibilidade e em mais cem adminículos de sobrevivência afetiva.

Minha paciente era uma *viciada na relação* ou, se preferir, uma *viciada afetiva*. Ela apresentava a mesma sintomatologia de um transtorno por consumo de substâncias, mas, nesse caso, a dependência não estava relacionada com a droga, mas com a segurança de ter alguém, mesmo que fosse uma companhia terrível. O diagnóstico de dependência estava fundamentado nos seguintes pontos: a) apesar do maltrato, a dependência havia aumentado com o passar dos meses e dos anos; b) a ausência do namorado ou não poder ter contato com ele produzia uma total síndrome de abstinência que, além de tudo, não podia ser resolvida com nenhuma outra "droga"; c) existia nela um desejo persistente de deixá-lo, mas suas tentativas eram infrutíferas e pouco contundentes; d) investia uma grande quantidade de tempo e esforço para poder estar com ele, a qualquer preço e passando por cima de tudo; e) devido ao relacionamento, sofria uma clara redução e alteração de seu desenvolvimento social, profissional e recreativo; e f) seguia alimentando o vínculo, apesar de ter consciência das graves repercussões psicológicas para sua saúde. Um caso de "dependência amorosa" sem muito amor.

Quando falo de apego afetivo, vale a pena esclarecer que estou me referindo à dependência

psicológica do casal. Os vínculos de amizade e de afinidade consangüínea constituem uma categoria qualitativamente diferente e excedem o propósito deste trabalho. No entanto, é importante fazer uma ressalva. Quando se estuda o apego na relação entre pais e filhos, a análise deve ser enquadrada em questões mais biológicas. O apego nesse caso parece cumprir uma importante função adaptativa. Sem ignorar os possíveis riscos do amor maternal e paternal asfixiante, é evidente que uma quantidade moderada de apego ajuda bastante para que nós, progenitores, não joguemos a toalha e para que os filhos consigam nos suportar. Quando o apego (*attachment* biológico) é decretado por leis naturais, não é preciso descartá-lo; a questão é de sobrevivência. Mas se o apego é mental (dependência psicológica), é preciso deixá-lo para trás o quanto antes.

Deste ponto em diante, falarei indistintamente de dependência afetiva, dependência ao companheiro e dependência afetiva ao companheiro.

DESEJO NÃO É DEPENDÊNCIA AFETIVA. A APETÊNCIA POR SI SÓ NÃO CHEGA A CONFIGURAR A DOENÇA DO APEGO. O GOSTO PELA DROGA NÃO É SÓ O QUE DEFINE O DROGADO, MAS A SUA INCOMPETÊNCIA PARA LARGÁ-LA OU TÊ-LA SOB CONTROLE. ABDICAR, RESIGNAR-SE E DESISTIR SÃO PALAVRAS QUE O DEPENDENTE DESCONHECE. QUERER ALGO COM TODAS AS FORÇAS NÃO É MAU; TRANSFORMAR ESSE ALGO EM IMPRESCINDÍVEL, SIM. A PESSOA DEPENDENTE AFETIVA NUNCA ESTÁ PREPARADA PARA A PERDA PORQUE NÃO CONCEBE A VIDA SEM SUA FONTE DE SEGURANÇA E/OU PRAZER. *O QUE DEFINE A DEPENDÊNCIA NÃO É TANTO O DESEJO QUANTO A INCAPACIDADE DE RENUNCIAR A ELE.* **SE HÁ SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA, HÁ APEGO IRRACIONAL.**

De forma mais específica, se poderia dizer que por trás de toda dependência há medo e, mais atrás ainda, algum tipo de incapacidade. Por exemplo, se sou *incapaz* de tomar conta de mim mesmo, terei *medo* de ficar só e me *apegarei* às fontes de segurança disponíveis representadas por diferentes pessoas. O apego é a muleta preferida do medo, um calmante com perigosas contra-indicações.

O fato de você desejar o seu companheiro ou a sua companheira, de deleitar-se com ele, de não ver a hora de se atirar em seus braços, de ter prazer com sua presença, com seu sorriso ou com sua mais terna bobagem, não significa que você sofra de dependência afetiva. O prazer (ou melhor, a sorte) de amar e ser amado é para ser desfrutado, sentido e saboreado. Se a sua

companheira ou o seu companheiro está disponível, aproveite ao máximo; isso não é apego, mas uma troca. Mas se o bem-estar se torna indispensável, a urgência em encontrar o outro não o deixa em paz e a mente se desgasta pensando nele, bem-vindo ao mundo dos viciados afetivos.

Lembre-se: o desejo move o mundo, e a dependência o freia. A idéia não é reprimir o desejo natural que surge do amor, mas fortalecer a capacidade de se libertar quando é preciso. Um bom sibarita jamais cria dependência.

A INDEPENDÊNCIA AFETIVA NÃO É INDIFERENÇA AMOR E APEGO NÃO DEVEM SER EXCESSIVOS. NÓS OS MISTURAMOS A TAL PONTO QUE CONFUNDIMOS UM COM O OUTRO. LEMBRO UM AVISO QUE COLOCAMOS NA ENTRADA DE UM CENTRO DE AJUDA PSICOLÓGICA, COM A SEGUINTE FRASE DE KRISHNAMURTI: "O APEGO CORROMPE". PARA A NOSSA SURPRESA, A FRASE, EM VEZ DE GERAR UMA ATITUDE CONSTRUTIVA E POSITIVA A RESPEITO DO AMOR, ACABOU OFENDENDO VÁRIOS ADULTOS QUE FREQÜENTAVAM O CENTRO. "NÃO ENTENDO COMO VOCÊS ESTÃO PROMOVENDO O DESAPEGO", COMENTAVA UMA MULHER COM FILHOS ADOLESCENTES E UM POUCO DECEPCIONADA COM O SEU PSICÓLOGO. POR OUTRO LADO, OS MAIS JOVENS SE LIMITAVAM A REAFIRMAR A FRASE: "CLARO, É ISSO MESMO. NÃO HÁ DÚVIDA. É PRECISO SE DESAPEGAR PARA NÃO SOFRER!"

De forma errônea, entendemos a independência afetiva como sendo o endurecimento do coração, a indiferença ou a insensibilidade, mas não é assim. Desapego não é desamor, é uma maneira saudável de se relacionar cujas premissas são a *independência*, *dizer não à posse e não à dependência*. A pessoa desapegada (emancipada) é capaz de controlar o medo do abandono, não considera que deva destruir a própria identidade em nome do amor, mas tampouco promove o egoísmo e a desonestidade. Desapegar-se não é sair correndo em busca de um substituto afetivo, tornar-se um ser carente de toda a ética ou instigar a promiscuidade. A palavra liberdade nos assusta, e por isso a censuramos.

Declarar-se afetivamente livre é promover o afeto sem opressão, é distanciar-se do prejudicial e fazer contato com a ternura. O indivíduo que decide romper com a dependência do parceiro entende que se desligar psicologicamente não é fomentar a frieza afetiva, porque a relação interpessoal nos faz humanos (os sujeitos "apegados ao desapego"não são livres, mas esquizóides). Não podemos viver sem afeto, ninguém pode fazer isso, mas podemos amar sem nos escravizarmos. Uma coisa é defender o laço afetivo, e outra muito diferente é enforcar-se com

ele. A independência afetiva não é mais do que uma escolha que diz, gritando: *o amor é a ausência de medo*.

Um adolescente que havia decidido "amar com desprendimento" enviou uma carta à namorada contando a notícia. Ela a devolveu em um pequeno saco de lixo, rasgada em pedacinhos. Cito um trecho da mesma: "Se você está ao meu lado, eu adoro, aproveito, fico feliz, alegra a minha alma; mas se não está, ainda que eu sinta a sua falta, posso seguir em frente. Posso aproveitar uma manhã de sol, meu prato preferido segue me agradando (ainda que eu coma menos), não deixo de estudar, minha vocação segue de pé e meus amigos seguem me atraindo. É verdade que sinto a falta de alguma coisa, que existe algo de intranqüilidade em mim, que sinto saudades, mas sigo em frente, sigo e sigo. Fico triste, mas não me deprimo. Posso continuar tomando conta de mim mesmo, apesar da sua ausência. Eu a amo, e você sabe que não é mentira, mas isso não quer dizer que não consiga sobreviver sem você. Aprendi que desapego é independência afetiva, e essa é a minha proposta... Nada mais de atitudes possessivas e dominadoras... Sem deixar de lado nossos princípios, vamos nos amar com liberdade e sem medo de sermos o que somos."

Por que nos ofendemos quando o outro não se angustia com a nossa ausência? Por que nos desconcerta tanto que o nosso parceiro não sinta ciúmes? Realmente estamos preparados para uma relação não-dependente? Alguma vez você tentou? Está disposto a correr o risco de não dominar, de não possuir e de aprender a perder? Alguma vez você se propôs seriamente a enfrentar seus medos e empreender a aventura de amar sem dependência, não como algo teórico, mas de fato? Se você fez isso, certamente descobriu que não há contradição evidente entre ser dono ou dona da própria vida e amar a pessoa que está ao seu lado, não é verdade? Não há incompatibilidade entre amar e amar a si próprio. Pelo contrário, quando ambas as formas de afeto se dissociam e se desequilibram, aparece a doença mental. Se a união afetiva é saudável, a consciência pessoal se expande e se multiplica no ato de amar. Ou seja, transcende sem desaparecer. E.E. Cummings o expressava assim: "Amo meu corpo quando está com teu corpo, é um corpo tão novo, de músculos superiores e nervos pulsantes".

A dependência afetiva desgasta e faz adoecer Outra das características da dependência afetiva é a deterioração energética. Fazendo uma analogia com *A*

ERVA DO DIABO, DE CARLOS CASTANEDA, PODERÍAMOS DIZER QUE O VICIADO EM AFETO NÃO É PROPRIAMENTE "IMPECÁVEL" NA HORA DE OTIMIZAR E UTILIZAR A SUA ENERGIA. É UM PÉSSIMO "GUERREIRO". O GASTO EXTRA DE UM AMOR DEPENDENTE TEM UMA DUPLA FACE. POR UM LADO, O SUJEITO APEGADO PROMOVE UM DESPERDÍCIO IMPRESSIONANTE DE RECURSOS PARA RETER A SUA FONTE DE GRATIFICAÇÃO. OS _ATIVO-DEPENDENTES_ PODEM SE TORNAR CIUMENTOS E HIPERVIGILANTES, TER ATAQUES DE IRA, DESENVOLVER PADRÕES DE COMPORTAMENTO OBSESSIVOS, AGREDIR FISICAMENTE OU CHAMAR A ATENÇÃO DE MANEIRA INADEQUADA, INCLUSIVE MEDIANTE ATENTADOS CONTRA A PRÓPRIA VIDA. OS _PASSIVO-DEPENDENTES_ TENDEM A SER SUBMISSOS, DÓCEIS E EXTREMAMENTE OBEDIENTES PARA TENTAREM SER AGRADÁVEIS E EVITAR O ABANDONO. O REPERTÓRIO DE ESTRATÉGIAS DE RETENÇÃO, DE ACORDO COM O GRAU DE DESESPERO E A CAPACIDADE INVENTIVA DO DEPENDENTE AFETIVO, PODE SER DIVERSIFICADO, INESPERADO E ESPECIALMENTE PERIGOSO.

A segunda forma de desperdício energético não é por excesso, mas por carência. O sujeito dependente afetivo concentra toda a capacidade de prazer na pessoa "amada", a expensas do restante da humanidade. Com o tempo, essa exclusividade vai se transformando em fanatismo e devoção: "Meu parceiro é tudo". O gozo da vida se reduz a uma expressão mínima: a vida do outro. É como compreender o mundo através do buraco de uma fechadura em vez de abrir a porta. Talvez o ditado tenha razão: "Não se deve colocar todos os ovos no mesmo cesto"; definitivamente, é preciso dividi-los.

A dependência afetiva faz adoecer, castra, incapacita, elimina critérios, degrada e submete, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, finalmente, acaba com todo resquício de humanidade disponível.

A imaturidade emocional: o esquema central de toda dependência afetiva

Embora o termo imaturidade possa parecer ofensivo ou pejorativo para certas pessoas, sua verdadeira acepção não tem nada a ver com atraso ou estupidez. A imaturidade emocional implica uma perspectiva ingênua e intolerante face a certas situações da vida, geralmente incômodas ou adversas. Uma pessoa que não tenha desenvolvido a maturidade ou a inteligência emocional adequada terá dificuldades frente ao sofrimento, à frustração e à incerteza. Fragilidade, inocência, inexperiência ou imperícia poderiam ser utilizados como sinônimos, mas, tecnicamente falando, o termo "imaturidade" casa melhor com o pouco autocontrole e/ou autodisciplina que costumam demonstrar os indivíduos que não toleram as emoções mencionadas. Dito de outra forma, algumas pessoas estancam seu crescimento emocional em certas áreas, ainda que em outras funcionem maravilhosamente bem.

Assinalarei as três manifestações mais importantes da imaturidade emocional relacionadas à dependência afetiva em particular e aos vícios em geral: a) baixa tolerância ao sofrimento, b) baixa tolerância à frustração e c) a ilusão de permanência.

Apesar de, na prática, esses três esquemas costumarem se entrelaçar, os abordarei separadamente para que sejam mais bem compreendidos. Vejamos cada um em detalhe.

Baixa tolerância ao sofrimento ou a lei do mínimo esforço Segundo certos filósofos e teólogos, a lei do mínimo esforço é válida inclusive para Deus. Independentemente da veracidade dessa afirmação, devemos admitir que a comodidade, a boa vida e a aversão pelos incômodos exercem uma atração especial sobre os humanos. Prevenir o estresse é saudável (o tormento pelo tormento não é recomendável para ninguém), mas ser suscetível, sentar-se e chorar ante o primeiro tropeço e querer que a vida seja gratificante 24 horas por dia é, definitivamente, infantil.

A incapacidade para suportar o desagradável varia de um sujeito para o outro. Nem todos têm os mesmos níveis de tolerância à dor. Há pessoas capazes de agüentar uma cirurgia sem anestesia ou de se desvincularem facilmente de quem amam porque não lhes convêm, enquanto

outras, é preciso obrigá-las, sedá-las ou empurrá-las, porque são de uma suscetibilidade que beira a um merengue.

Essas diferenças individuais parecem ser determinadas não somente pela genética, mas também pela educação. Uma pessoa que tenha sido superprotegida e amparada de todo o mal nos primeiros anos de vida provavelmente não consiga desenvolver a força (coragem, decisão, paciência) para enfrentar a adversidade. Faltará a ela o "calo" que distingue os que perseveram até o final. Sua vida será regida pelo princípio do prazer e pelo rechaço imediato a tudo o que for adverso, por insignificante que seja. Repito: isso não implica fazer apologia do masoquismo e do autoflagelo ou fomentar o suplício como forma de vida, mas reconhecer que qualquer mudança requer um investimento de esforço, um preço que os acomodados não estão dispostos a pagar. O sacrifício os adoenta, e o incômodo os deprime. A conseqüência é terrível: medo do desconhecido e apego ao passado.

Dito de outra forma, se uma pessoa não suporta um sofrimento mínimo, sente-se incapaz de enfrentar qualquer coisa desagradável e procura desesperadamente o prazer, o risco de virar dependente é alto. *Não será capaz de renunciar a nada de que goste, apesar das conseqüências danosas, e não saberá sacrificar o gozo imediato pelo bem-estar a médio e a longo prazo; ou seja, carecerá de autocontrole*.

Lembro o caso de uma paciente, administradora de empresas de uns quarenta anos e casada pela segunda vez com um homem bem mais jovem. Uma de suas filhas adolescentes vinha se queixando de forma reiterada de que o padrasto a assediava sexualmente. A jovem relatava ter acordado de sobressalto em várias ocasiões porque sentia que estavam lhe tocando, dizia que tinha visto o padrasto se masturbando junto à cama. Quando decidiu contar à mãe, essa decidiu pedir ajuda. Como sempre nesses casos, o acusado negava qualquer participação no caso. Depois de entrevistar várias vezes a menina e o homem, não tive mais dúvidas: o abuso existia, e a perseguição também. Por exemplo, ele costumava tocá-la por debaixo da mesa; ao se despedir com um beijo, seus lábios procuravam os dela; entrava no quarto dela sem bater, fazia comentários sobre seus seios, enfim, a provocação era incontestável.

A mãe, ainda que pareça estranho, estava paralisada. Quando disse a ela que a filha estava seriamente afetada pela perseguição sexual do padrasto, ela respondeu: "Não sei o que fazer, doutor... Isso é tão horrível... Ele é um bom homem. Teve problemas na infância e usou drogas na adolescência. Teve falta de afeto. Não sei o que fazer. Não quero que minha filha sofra... Preciso

de um conselho seu". Minha resposta foi clara e direta: "A senhora tem consciência da gravidade do que está ocorrendo? Realmente não sabe o que fazer? Ou sabe, mas não consegue? Nada do que eu diga vai ser útil, porque a resposta é óbvia. O seu marido é um perigo para a sua filha. A senhora não quer ver a realidade porque não quer perdê-lo, mas lembre que a saúde mental da sua filha está em jogo. Esta não é uma questão de conselhos, mas de princípios. Sua dependência por este homem é tão grande e tão pobre a sua têmpera. Ainda que seja doloroso, não vejo outra opção: assim como as coisas estão, é ele ou a sua filha". Depois de meditar por um instante, ela disse: "Mas é que eu o amo muito". Não havia nada a fazer. A mulher agradeceu a minha "assessoria" e não voltou às consultas. Depois de alguns meses, soube que a filha havia ido viver com uma tia, e ela ainda mantinha as mesmas dúvidas do começo. As grandes decisões sempre acarretam dor, desorganização e perturbação. A vida não vem em bandeja de prata.

O pensamento central da pessoa dependente afetivamente e com *baixa tolerância ao sofrimento* é expresso da seguinte forma: *"Não sou capaz de renunciar ao prazer/bem-estar/segurança que a pessoa que amo me oferece e tampouco posso suportar a sua ausência. Não tenho tolerância à dor. Não importa o quão danosa ou pouco recomendável seja a relação, não quero sofrer a sua perda. Definitivamente, sou fraco. Não estou preparado para a dor".*

Baixa tolerância à frustração ou o mundo gira ao meu redor A chave desse esquema é o egocentrismo, ou seja: "Se as coisas não são como eu gostaria que fossem, tenho raiva". Chilique e birra. Tolerar a frustração de nem sempre poder obter o que se espera significa saber perder e se conformar quando não há nada a fazer. Significa ser capaz de elaborar lutos, processar perdas e aceitar, ainda que de má vontade, que o mundo não gira ao nosso redor. Aqui não há narcisismo, mas imaturidade.

O traço infantil reside na incapacidade de admitir que "não pode". Se negarmos dar um brinquedo a uma criança malcriada com o argumento real de que não temos dinheiro suficiente para comprá-lo, ela não entenderá a razão, não se importará. De toda forma, exigirá que seu desejo seja concedido. Gritará, chorará, baterá, enfim, expressará sua inconformidade das maneiras mais maçantes possíveis para conseguir seu objetivo. O "eu quero" é mais importante do que o "não posso". Querer ter tudo sob seu controle é uma atitude inocente, mas pouco

recomendável.

Muitos apaixonados não decodificam o que seu parceiro pensa ou sente, não o compreendem ou o ignoram como se não existisse. Estão tão ensimesmados em seu mundo afetivo que não reconhecem as motivações alheias. Não são capazes de se descentrar e colocar o chapéu do outro. Quando a metade da sua laranja diz: "Já não o amo, sinto muito", a dor e a angústia se processam somente de maneira auto-referencial. "Mas se eu te amo!" Como se o fato de amar alguém fosse razão suficiente para que o outro nos amasse. Ainda que seja difícil para os egocêntricos digerirem, as outras pessoas têm o direito, e não o "dever" de nos amar. Não podemos subordinar o possível às nossas necessidades. Se não pode, não pode.

Os maus perdedores no amor são uma bomba-relógio. Quando o outro escapa de seu controle ou se afasta afetivamente, as estratégias de recuperação não têm limites nem consideração; vale tudo. O chilique pode incluir qualquer recurso, desde que impeça o abandono. O fim justifica os meios.

Às vezes, sequer é amor pelo outro, mas amor-próprio, orgulho e necessidade de ganhar: "Quem ele acha que é? Como se atreve a me deixar?" A imaturidade também pode se refletir no sentido de posse: "É meu", "É minha" ou "Não quero brincar com meu brinquedo, mas é meu e não empresto". Muitas vezes não é a tristeza da perda o que gera desespero, mas quem deixou quem. Obtém-se novamente o controle, e a revanche não tarda: "Mudei de opinião. Realmente não o amo". Vencedor absoluto. Uma paciente me dizia: "Já estou mais tranqüila... Fui atrás dele, o reconquistei, o tirei da outra e, agora sim, a coisa acabou, mas foi porque eu decidi. O que o senhor acha do atrevimento dele, doutor? Cinco anos namorando, e ele me deixa de lado como um trapo sujo. Agora já não me importa que ele faça o que quiser. Por que os homens são tão estranhos?"

O pensamento central da pessoa dependente afetivamente e com *baixa tolerância à frustração* se expressa da seguinte forma: *"Não sou capaz de aceitar que o amor escape ao meu controle. A pessoa que amo deve girar ao meu redor e me dar satisfação. Preciso ser o centro, e que as coisas sejam como eu gostaria que fossem. Não suporto a frustração, o fracasso ou a desilusão. O amor deve ser à minha imagem e semelhança".*

ILUSÃO DE PERMANÊNCIA OU DAQUI ATÉ A ETERNIDADE A ESTRUTURA MENTAL DO

DEPENDENTE AFETIVO CONTÉM UMA DUVIDOSA PRESUNÇÃO FILOSÓFICA A RESPEITO DA ORDEM DO UNIVERSO. A PESSOA APEGADA, NO AFÃ DE CONSERVAR O OBJETO DESEJADO E DE MANEIRA INGÊNUA E ARRISCADA, CONCEBE E ACEITA A IDÉIA DO "PERMANENTE", DO ETERNAMENTE ESTÁVEL. O EFEITO TRANQÜILIZADOR QUE ESSA CRENÇA TEM PARA OS DEPENDENTES É ÓBVIO: ***A PERMANÊNCIA DO PROVEDOR GARANTE O ABASTECIMENTO*****. AINDA QUE SEJA CLARO QUE NADA DURA PARA SEMPRE (AO MENOS NESTA VIDA, O ORGANISMO INEVITAVELMENTE SE DEGRADA E SE DETERIORA COM O TEMPO), A MENTE DEPENDENTE CRIA O ANSEIO DA CONTINUAÇÃO E PERPETUAÇÃO** ***AD INFINITUM*****: A IMORTALIDADE.**

Há mais de dois mil anos, Buda alertava para os perigos desta falsa eternidade psicológica: "Todo esforço por nos aferrar nos fará infelizes, porque mais cedo ou mais tarde aquilo a que nos aferramos desaparecerá e passará. Ligar-se a algo transitório, ilusório e incontrolável é a origem do sofrimento. Todo o adquirido pode ser perdido, porque tudo é efêmero. O apego é a causa do sofrimento".

O paradoxo do sujeito dependente afetivo é patético: para evitar o sofrimento, instaura o apego irracional, que aumenta o nível de sofrimento e o levará novamente a fortalecer o nível do apego para voltar novamente a padecer. O círculo se fecha sobre si mesmo, e a *via crucis* continua. A dependência afetiva é sustentada por uma falsa premissa, uma utopia impossível de ser alcançada e um problema sem solução. A seguinte frase, mais uma vez de Buda, é de um realismo cruel, mas esclarecedor: "Tudo flui, tudo muda, tudo nasce e morre, nada permanece, tudo se dilui; o que tem princípio tem fim, o que nasceu morre e o composto se decompõe. Tudo é transitório, insubstancial e, portanto, insatisfatório. Não há nada fixo em que se aferrar".

Os "Três Mensageiros Divinos", como ele os chamava, a doença, a velhice e a morte, não perdoam. Temos a opção de nos rebelar e nos agoniar porque a realidade não segue o caminho que gostaríamos ou enfrentá-la e aprender a viver com ela, inclusive com os mensageiros. Dizer que tudo acaba significa que as pessoas, as coisas ou as imagens nas quais depositamos nossas expectativas de proteção pessoal não têm todo esse poder. Aceitar que nada é para toda a vida não é pessimismo, mas realismo saudável. Inclusive pode servir como motivação para tomar partido do aqui e agora. "Se vou perder os prazeres da vida, melhor aproveitá-los enquanto posso". Essa é a razão pela qual os indivíduos que conseguem aceitar a morte como um fato natural, em vez de se deprimirem, aproveitam cada dia como se fosse o último.

No caso das relações afetivas, a certeza sim é incerta. O amor pode entrar pela porta da frente a qualquer instante e sair pela de trás. Não estou dizendo que não existam amores

duradouros e que o naufrágio afetivo deva ocorrer inevitavelmente. Estou afirmando que as probabilidades de rompimento são mais numerosas do que se pensa, e a dependência afetiva parece não ser a melhor opção para proteger e manter de pé uma relação. Infelizmente, não existe isso que chamamos de segurança afetiva. Quando tentamos alcançar esse sonho existencial, o vínculo se desvirtua. Alguns casamentos não são outra coisa senão um seqüestro em comum acordo.

Um senhor de 52 anos, casado pela segunda vez, havia desenvolvido uma paranóia afetiva (ciúmes) por medo de que a esposa, quinze anos mais nova e muito atraente, lhe fosse infiel. Com o tempo, as estratégias de retenção desenvolvidas tinham se transformado num verdadeiro arsenal de espionagem e controle; uma KGB em miniatura, personalizada e caseira. Detetives, gravações, proibições e uma bofetada de vez em quando haviam conseguido colocar "em xeque" a atribulada mulher, ou seja, colocá-la "no seu lugar", totalmente imobilizada e controlada. Quando, às vezes, sob a opressão sufocante da hipervigilância, a mulher insinuava um incipiente e vacilante "não", ele reprimia de imediato a tentativa de sublevação: "Você é uma desqualificada", costumava dizer, com muita indignação. O que, em outros termos, significava: "Você é menos do que eu". Essa atitude de dominação permitia que ele diminuísse as probabilidades de perder sua parceira e criasse a ilusão de permanência, a certeza virtual de que ela nunca o deixaria. Dava no mesmo se fosse pelo amor ou pela força, o importante era dominá-la e mantê-la sob controle em casa. No entanto, a ostentação do poder não era mais do que uma fachada sem fundamento. Ele era muito mais fraco do que ela. Na realidade, a submissão que a jovem mulher mostrava não era produto da dependência afetiva, mas de uma estratégia de sobrevivência frente a um predador evidentemente perigoso. Ela queria se libertar e estava disposta a escapar na primeira oportunidade. Como costuma ocorrer nesses casos, tanta perseguição e vigilância conseguiram fazer com que a tão temida profecia virasse realidade. Ela o deixou por outro; curiosamente, o detetive que o próprio marido havia contratado. Ninguém sabe de fato para quem trabalha.

Não há relação sem risco. O amor é uma experiência perigosa e atraente, às vezes dolorosa e sensorialmente encantadora. Esse agridoce implícito que está em todo exercício amoroso pode ser fascinante para os atrevidos e terrivelmente ameaçador para os inseguros. O amor é pouco previsível, confuso e difícil de domesticar. A incerteza faz parte dele, como de qualquer outra experiência.

As pessoas que criaram o esquema mental da permanência se surpreendem quando algo vai

mal com o casal, encaram com surpresa e na contramão: “Nunca pensei que isso pudesse acontecer comigo”, “Acreditei que eu nunca me separaria”, “Achava impossível”, “Não posso acreditar” ou “Não estava preparado”.

Concordo que, quando alguém se casa, não deve pensar em separação; seria um absurdo ser tão pessimista. Mas uma coisa é o otimismo moderado, e outra é o pensamento mágico. O realismo afetivo implica não confundir possibilidade com probabilidade. Uma pessoa realista poderia argumentar alguma coisa assim: *“Há muito poucas possibilidades de minha relação se romper, remotas até, mas a possibilidade sempre existe. Estarei vigilante”.* Uma pessoa ingênua se deixará levar pela idéia romântica de que certos amores são invulneráveis e inalteráveis. A aterrissagem pode ser fatal.

O pensamento central da pessoa dependente afetivamente e com *ilusão de permanência* se expressa assim: *“É impossível que deixemos de nos amar. O amor é inalterável, eterno, imutável e indestrutível. Minha relação afetiva tem um ritmo próprio e continuará assim para sempre, para toda a vida”.*

De que coisas na relação criamos dependência? O menu personalizado da vida a dois

Para que exista dependência afetiva deve haver algo que a justifique: ou evitamos a dor ou mantemos a satisfação. Ninguém se agarra ao sofrimento em si. Sequer os masoquistas se apegam à dor, mas ao deleite de senti-la. O asceta procura iluminação; o monge em seu flagelo, redenção; o suicida, reparação. Em cada caso, o prazer e/ou o sentido de segurança psicológica se mescla até criar uma espécie de "superdroga", altamente sensível ao vício. Esta mistura explosiva nem sempre é evidente: pode aparecer de forma inocente como bem-estar, tranqüilidade, diversão, engrandecimento do ego, confiança, companhia, suporte ou simples presença física. Se pensarmos por um instante em como funciona a dependência afetiva em cada um de nós, veremos que a "supersubstância" (prazer/bem-estar mais segurança/proteção) sempre está presente, porque é o motivo do apego. Sem ela, não há dependência.

Uma paciente de 32 anos não conseguia se separar do marido, apesar do evidente desamor que sentia, de não ter filhos, de ter uma boa posição econômica e de não ter impedimentos morais do tipo religioso. Não havia razão aparente para que ela continuasse nessa relação, ainda mais se considerarmos que o marido era viciado em cocaína e bissexual declarado. Durante várias semanas, tentamos analisar as condições de vida e a história pessoal dela para que pudesse tomar uma decisão entre duas opções possíveis: dar uma nova oportunidade ao marido (creio que era a nona ou a décima) ou se afastar definitivamente. Quando eu tentava chegar ao cerne de suas dúvidas e detectar os fatores que a impediam de sair da relação, nada conseguia explicar seu comportamento. Que prazer ou segurança podia obter de tal relação? Um dia qualquer, ela comentou que estava muito cansada porque não conseguira pegar no sono esperando o marido e logo disse: "Tenho muita dificuldade para dormir sozinha. Não é medo de ladrão ou de fantasmas, apenas preciso que alguém me abrace por trás e cuide das minhas costas, como se eu me acomodasse ao espaço deixado pelo outro. Por isso, encho a cama de travesseiros; é como construir um refúgio e me abrigar ali. Quando ele chega bêbado, eu praticamente me cubro com o corpo dele. Acomodo-o junto ao meu corpo como um boneco de pano e, ainda que ele nem perceba, me sinto protegida, abrigada. Pensando bem, acho que para mim é importante dormir com alguém. Será que é por isso que não consigo me separar?"

O caminho havia começado a clarear. Além da evidente irracionalidade e do enorme custo que minha paciente devia pagar para ter um companheiro noturno, a companhia lhe permitia sobreviver a um esquema de perda/abandono. Como o chupar o dedo, o ursinho de pelúcia ou o pedaço de tecido velho que servem de sinal da insegurança de algumas crianças, o contato humano com o parceiro produzia nela a tranqüilidade momentânea para poder dormir (conforto igual a prazer mais segurança). De forma surpreendente, o abraço noturno tinha para ela suficiente intensidade positiva para balancear e justificar todo o mal que existia na relação. Uma pitada de bem-estar/proteção em troca de uma vida intolerável.

Essa marcante desproporção somente pode ser explicada pelo desespero induzido pelo medo ou pela desesperança que gera a depressão. A famosa frase de Shakespeare: "Meu reino por um cavalo" poderia parecer uma troca ruim aos olhos de qualquer comerciante experiente, mas se a contextualizarmos no calor do campo de batalha, tendo ficado a pé e sem poder escapar, o negócio é mais do que bom. Do alto da sua realidade distorcida e incapacidade, minha paciente não via outra alternativa, estava desolada e não era capaz de cuidar de si mesma. Como vimos, a maioria das pessoas dependentes é emocionalmente imatura e muito necessitada de cuidado; por essa razão, o colo do marido era o ópio por meio do qual a solidão deixava de doer. A mente é assim. Enquanto o princípio do prazer e o princípio da segurança estiverem em jogo, mesmo que seja em pequenas doses, a pessoa pode se aferrar a qualquer coisa, em qualquer lugar e de qualquer maneira.

De acordo com a história pessoal, a educação recebida, os valores incutidos e as deficiências específicas, cada um escolhe sua fonte de dependência afetiva ou é escolhido por ela. Ainda que a lista que apresentarei não seja exaustiva, nela aparecem os tipos mais comuns de dependência afetiva observados na prática clínica. Alguns estão mediados por esquemas de má adaptação, e outros por simples gosto ou prazer. Uma pessoa pode se apegar a um tipo, a vários ou, se está muito mal, a todos. As formas listadas são as seguintes: dependência de segurança/proteção; de estabilidade/confiabilidade; de manifestações de afeto, de manifestações de admiração e de bem-estar/prazer de toda boa relação (por exemplo, sexo, mimos, tranqüilidade e companheirismo).

1. A VULNERABILIDADE À DOR E A DEPENDÊNCIA DE SEGURANÇA/PROTEÇÃO O ESQUEMA

PRINCIPAL É A BAIXA AUTO-SUFICIÊNCIA: "NÃO SOU CAPAZ DE TOMAR CONTA DE MIM MESMO". ESSAS PESSOAS PRECISAM DE ALGUÉM MAIS FORTE DO PONTO DE VISTA PSICOLÓGICO, QUE SEJA RESPONSÁVEL POR ELAS. A IDÉIA QUE AS MOVE É OBTER SEGURANÇA/PROTEÇÃO SUFICIENTE PARA ENFRENTAR UMA REALIDADE PERCEBIDA COMO MUITO AMEAÇADORA.

Esse tipo de dependência é das mais resistentes, porque o sujeito a experimenta como se fosse uma questão de vida ou morte. Não se procura o amor, a ternura ou o sexo, mas sobrevivência em estado puro. O que se persegue não são mais prazer e euforia, mas calma e sossego. O assunto não é de taquicardia, é de bradicardia, repouso e alívio: "Estou a salvo".

A origem dessa dependência parece estar na superproteção dos pais durante a infância e na crença aprendida de que o mundo é perigoso e hostil. O resultado dessa funesta combinação ("Não sou capaz de ver por mim mesmo" e "O mundo é terrivelmente ameaçador") faz a pessoa perceber a si mesma como indefesa, desamparada e solitária. O destino final é altamente previsível: sem autonomia, sem liberdade e, claro, com dependência.

Como disse antes, a segurança obtida nem sempre é evidente. Os sinais de proteção podem ser muito sutis e, aparentemente, sem sentido, mas úteis e significativos para a pessoa. Não importa o quão fria seja a relação, às vezes somente a presença do parceiro produz a sensação de estar a salvo. Estar com ela ou com ele, compartilhar o mesmo espaço, respirar o mesmo ar, dormir na mesma cama, olhar a mesma televisão, cuidar dos mesmos filhos ou viver a mesma vida é suficiente para se sentir acompanhado, ou seja, "sem estar só". Não é necessário que o parceiro seja um judoca faixa preta ou um integrante da *Liga da Justiça*; conquanto que esteja ali, visível e sob o mesmo teto, o viciado e sua necessidade ficam satisfeitos.

Déficit: Baixa auto-suficiência ("Eu não me basto").

Medo: Do desamparo e da falta de proteção.

Dependência: Da fonte de segurança interpessoal.

2. O MEDO DO ABANDONO E A DEPENDÊNCIA DE ESTABILIDADE/CONFIABILIDADE

TODOS ESPERAMOS QUE NOSSO PARCEIRO SEJA RELATIVAMENTE ESTÁVEL E, SEM DÚVIDA, FIEL. DE FATO, A MAIORIA DAS PESSOAS NÃO SUPORTARIA UMA RELAÇÃO FLUTUANTE E POUCO CONFIÁVEL, E NÃO SOMENTE POR UMA QUESTÃO DE PRINCÍPIOS, MAS DE SAÚDE MENTAL. SOB QUALQUER ÂNGULO, UMA RELAÇÃO INCERTA É INSUSTENTÁVEL E ANGUSTIANTE.

Aspirar a uma vida de casal estável não implica apego, mas tornar-se obsessivo frente à possibilidade de um rompimento, sim.

Em certos indivíduos, a busca pela estabilidade está associada a um profundo medo do abandono e a uma hipersensibilidade à rejeição. A confiança se transforma, para eles, numa necessidade compulsiva para aliviar o medo antecipado à carência. Não importa que a mulher seja uma amante ruim, péssima dona de casa, mãe regular ou pouco terna: "Mas é confiável, sei que jamais me abandonará". O marido pode ser frio, mulherengo, agressivo, mau pai, mas se é um homem "estável", constante, previsível e perseverante na relação, fica eximido de toda a culpa: "Não importa o que eu faça, me dá a garantia de que sempre estará comigo". O determinante é que marque presença (obviamente há um pouco de amor, mas não é uma condição imprescindível).

A história afetiva dessas pessoas é marcada por despeito, infidelidades, rejeição, perdas ou renúncias amorosas que não puderam ser processadas adequadamente. Afora qualquer argumento, o primordial para a dependência de estabilidade/confiabilidade é impedir outra deserção afetiva: "Prefiro um mau casamento a uma boa separação". O problema não é de auto-estima, mas de suscetibilidade ao desprendimento. O objetivo é manter a união afetiva a qualquer preço e que a história não volte a se repetir.

Déficit: Vulnerabilidade ao rompimento afetivo. ("Não suportaria que a minha relação fracassasse").

Medo: Do abandono.

Dependência: De sinais de confiabilidade/permanência.

3. A baixa auto-estima e a dependência de manifestações de afeto Nesse tipo de dependência, ainda que indiretamente também se busque a estabilidade, o objetivo principal não é evitar o abandono, mas se sentir amado. Inclusive, muitas pessoas conseguem aceitar serenamente a separação se a causa não estiver relacionada com o desamor: "Prefiro uma separação com amor a um casamento sem afeto".

Entretanto, uma coisa é gostarmos de receber amor e outra muito diferente é ficarmos presos às manifestações de afeto. Nos preocuparmos com quanto carinho nos oferecem para verificarmos o quanto somos queridos é cansativo tanto para quem dá quanto para quem recebe.

Se uma pessoa não se ama, projetará esse sentimento e pensará que ninguém poderá amá-la. O amor reflete sempre o que somos. O medo do desamor (carência afetiva) rapidamente se transforma em necessidade de ser amado. Quando alguém se aproxima afetivamente, os sujeitos com baixa auto-estima se surpreendem e duvidam das intenções do candidato. Como se dissessem: "Se teve interesse por mim, deve ter algo errado". De forma paradoxal, a conquista pode não ser um assunto fácil, já que um novo medo desloca momentaneamente o medo anterior, o de sofrer. Desamor e desengano antecipado se misturam, criando a sensação de estar preso entre dois males possíveis. Um novo conflito nasce: preciso de amor, mas tenho medo dele. Apesar de tudo, se o aspirante persevera e é convincente na hora de mostrar suas boas intenções, a entrega acontece.

A partir do bonito momento em que se aceita a proposta e a relação se efetiva, o apego irracional é disparado em toda a sua intensidade. Num instante, a dependência ao novo amor fica configurada e estabelecida com força de lei: "Finalmente alguém se dignou a me amar!" O que segue é uma vida a dois na qual o carinho, a ternura e outras manifestações de afeto serão vistas pelo dependente afetivo como sinais de que o amor ainda está presente. Um termômetro para detectar o quanto estou "valorizado". Se a expressão de afeto diminui por qualquer razão pouco transcendente, o indivíduo dependente pode se devotar desesperadamente para recuperar o "amor perdido", como se a relação estivesse a ponto de desmoronar. Se, ao contrário, o intercâmbio afetivo é fluido e consistente, o dependente obterá seu consumo pessoal e tudo voltará à calma.

Um dos indicadores (errôneos) de estima mais utilizado pelo dependente afetivo diz respeito ao quanto ele é desejado sexualmente. A afirmação: "Se sou desejável, sou querido" fez muitas pessoas se entregarem ao melhor proponente para receber amor. A necessidade de amor pode ser confundida com o sexual, mas não é a mesma coisa. Nós, homens, podemos desejar e não sentir afeto, as mulheres podem amar e não desejar o ser amado, e vice-versa em ambos os casos. O sexo não foi feito para avaliar o valor do afeto.

As pessoas com baixa auto-imagem, que se consideram pouco atraentes ou feias, podem se tornar dependentes muito facilmente de quem se sentir atraído por elas. Às vezes esse apego irracional funciona como um ato de agradecimento: "Obrigada pelo seu mau gosto". No entanto, apesar da terrível discriminação física que acontece no mundo civilizado, vi casais de indivíduos muito pouco dotados (pelo menos de acordo com o padrão de beleza tradicional) que se gostam e se degustam mutuamente como um manjar dos deuses. Em certas ocasiões, compartilhar

complexos pode criar mais dependência do que compartilhar virtudes; ao menos a competência não cabe no primeiro caso.

Déficit: Baixa auto-estima ("Não sou desejável").

Medo: Do desamor (carência afetiva).

Dependência: De manifestações de afeto/desejo.

4. Os problemas de autoconceito e a dependência de ser admirado O autoconceito se refere a quanto aceito a mim mesmo. É o que penso de mim. Em um extremo estão os narcisistas crônicos (o complexo de Deus) e, no outro, os que vivem desapontados consigo mesmos (o complexo de verme).

Diferentemente do que ocorria com a baixa auto-estima, aqui a carência não é de amor, mas de reconhecimento e adulação. Essas pessoas não se sentem dignas de admiração nem intrinsecamente valiosas; por isso, se alguém lhes demonstra admiração e um pouco de fascinação, a dependência não demora a aparecer. Mais ainda, uma das causas mais comuns de infidelidade está na ligação que se estabelece entre admirador e admirado. Exaltar o ego de uma pessoa que se sente pouco e que, além disso, foi descuidada pelo parceiro nesse aspecto, pode ser o melhor dos afrodisíacos. Ficar encantado com certas virtudes, elogiar qualidades, aplaudir, dar crédito e se surpreender frente a uma possibilidade não apreciada pelo ambiente imediato é abrir as portas para o romance. A admiração é a ante-sala do amor.

O baixo autoconceito cria uma forte vulnerabilidade à bajulação. Tanto que pode se transformar na principal causa de uma relação de afeto. Uma senhora me dizia o seguinte: "Eu sei que ele não é marido ideal... É mal-humorado, não é bom amante e às vezes é preguiçoso. Minha família não gosta muito dele, e minhas amigas dizem que eu não deveria ficar com ele. Mas ele me admira e reconhece em mim uma pessoa valiosa e especial. Inclusive chegou a dizer que não me merece. Coloque-se no meu lugar: em toda a vida ninguém havia se maravilhado comigo, ninguém havia me admirado. Pode ser que ele não seja o grande executivo ou o melhor partido, mas está satisfeito e quase honrado de estar ao meu lado. Assim tenho o suficiente, o restante não me importa". A dose adequada e na medida justa. Impossível erradicar.

Déficit: Baixo autoconceito "Não tenho valor".

Medo: Da desaprovação/ do desprezo.

Dependência: De ser admirado/ reconhecido.

5. A dependência "normal" do bem-estar/prazer de toda boa relação Ainda que por definição todo apego seja contraproducente (com exceção do famoso *ATTACHMENT*), certas formas de dependência são vistas como "normais" pela cultura e inclusive pela psicologia. Essa avaliação benévola e complacente tem duas vertentes. A primeira argumenta que a existência dessas dependências "inocentes" ajuda a convivência, o que é bem visto pela estrutura religiosa e social tradicional. A segunda posição sustenta que muitos desses estimulantes afetivos não parecem se relacionar com esquemas inapropriados, mas com o simples prazer de consumi-los. De todo modo, sua utilização freqüente e a incapacidade de renunciar a eles os tornam potencialmente tóxicos.

Os reforçadores que se obtêm de uma boa relação variam de acordo com as predileções do consumidor; no entanto, a experiência demonstrou que algumas formas de bem-estar interpessoal são especialmente suscetíveis a gerar dependência afetiva. Assinalarei quatro delas: *sexo, mimos/contemplação, companheirismo/afinidade* e *tranqüilidade.*

Como é sabido, o apego sexual move montanhas, derruba reinos, questiona vocações, quebra empresas, destrói casamentos, sataniza santos, enaltece beatos, humaniza frígidas e compete com o mais valente dos faquires. Encantador, fascinante, causador de doenças para alguns; angustiante, preocupante e lancinante para outros.

Quando o vício por sexo é compartilhado, tudo vai às mil maravilhas. A relação se torna quase indissolúvel. Mas se a dependência é unilateral e não correspondida, o que mais precisa do outro termina mal, ou abre a sucursal. Os casais que coincidem em seu afã sexual não precisam de terapeutas, mas de uma boa cama (tudo se acerta sob os lençóis). Dois viciados em erotismo, vivendo juntos, alimentando a cada instante o apetite, jamais se saciam. Ao contrário, cada vez precisam mais um do outro, e a droga deve ser em maior quantidade para produzir o mesmo efeito. Nenhum drogado se cura pela saciedade.

Se alguma vítima desse apego irracional decide acabar de forma corajosa e inabalável com a paixão que o invade, as recomendações extrapolam a ortodoxia terapêutica: rezar muito, se entregar ao anjo da guarda ou ir viver no Alasca, o mais longe possível do obscuro objeto do desejo.

A dependência de mimos/contemplação pode estar livre de todo apego sexual e de qualquer esquema deficitário. Nesses casos, o simples apreço pelo contato físico, ou o "contemplis" em geral, é o que manda. Seja por causas herdadas ou aprendidas, a hipersensibilidade aos afagos desencadeia uma avalanche prazerosa e avassaladora, impossível de se deter e que se irradia até os lugares mais recônditos do nosso corpo. Não é de se estranhar que as pessoas que recebem mimos fiquem facilmente presas pelos beijos, os abraços, o sorriso ou outras manifestações de afeto. Uma senhora não muito bem casada defendia sua dependência afetiva assim: "Eu sei que ele tem mil defeitos. Mas é tão carinhoso!" Conheci um jovem executivo, vítima de estresse, que conseguia se acalmar totalmente se a esposa lhe fizesse cafuné.

Contrariamente ao que foi dito até aqui, para as pessoas inibidas, tímidas, inseguras, introvertidas e emocionalmente constipadas, a expressão de afeto pode gerar a pior das aversões. Há infinitas maneiras de agradar a pessoa amada, mas é preciso haver um receptor disponível. Quando o doador de amor encontra terreno propício para que a contemplação prospere, não há nada mais estimulante do que mimar a pessoa amada.

A dependência de companheirismo/afinidade é muito mais forte do que podemos acreditar. Vi pessoas extremamente dependentes cujo único e principal laço era a convergência de gostos e inclinações. E ainda que não estejam bem do ponto de vista sexual e afetivo, a camaradagem e a boa companhia os mantêm intimamente unidos. Não é fácil ser companheiro, confidente e cúmplice do parceiro, mas se esse vínculo ocorre, a união adquire uma solidez substancial.

Quando um casal dependente de camaradagem tenta se separar, esse objetivo costuma não dar certo porque achar um substituto à altura é muito difícil. Como se fosse um *karma*, cada nova tentativa faz com que lembrem o quão perto ainda estão do ex. A pressa em voltar para casa os desespera. Em questão de dias ou semanas, se restabelece novamente o idílio, e as afinidades que os mantinham unidos voltam a se ativar com mais força ainda.

A cumplicidade das causas em comum, como os bons vinhos, requer tempo de maturação; mas, se nos excedemos no processamento, vira vinagre. Se exagerarmos no companheirismo, o amor adquire um aroma de fraternidade quase incestuoso. Os indivíduos dependentes do companheirismo do parceiro estão dispostos a sacrificar o prazer de sentir amor, contanto que não percam as vantagens de viver com o melhor amigo.

A dependência de uma convivência tranqüila e em paz é das mais apreciadas, sobretudo depois dos quarenta anos. Há uma época na vida em que estamos dispostos a trocar paixão por

tranqüilidade. Muitos dos meus pacientes preferem a calma do lar às simpáticas e divertidas emoções fortes. Enquanto algumas pessoas não toleram discussões e brigas, outras adoram viver em estado de beligerância. Assim como o bom clima afetivo é um requisito imprescindível para o amor prosperar, a convivência estressante destrói qualquer relação. Mas se obter a tão admirada tranqüilidade implicasse renunciar aos demais prazeres e alegrias que o amor saudável pode oferecer, pensaria seriamente em revisar meu conceito de paz.

PARTE II

PREVENINDO A DEPENDÊNCIA AFETIVA

Como promover a independência afetiva e ainda assim seguir amando

"Os invisíveis átomos do ar
ao redor palpitam e se inflamam;
o céu se desfaz em raios de ouro;
a terra estremece alvoroçada;
ouço flutuando em ondas de harmonia
o rumor de beijos e o bater de asas;
minhas pálpebras se fecham... O que há?
É o amor que passa!"
Gustavo Adolfo Bécquer

"O amor – segundo o mundo o entende –
não é amor, é um egoísmo escoltado:
é somar-se um ao outro."
Stendhal

A dependência afetiva pode ser prevenida. Sob determinadas circunstâncias, podemos criar imunidade a ela e nos relacionar de uma maneira mais tranqüila e descomplicada. Sempre se pode estar melhor do ponto de vista afetivo. Se a sua união está bem constituída, você pode fortalecê-la ainda mais; e se tem deficiências não muito graves, pode melhorá-la. O aperfeiçoamento afetivo é um processo contínuo do qual não se pode descuidar.

Os três princípios que serão apresentados a seguir permitem desenvolver uma atitude antidependência; ou seja, um estilo de vida orientado a fomentar a emancipação psicológica sem deixar de amar. Infelizmente, nossa cultura não nos ensina esses princípios de uma maneira programada e coerente porque, paradoxalmente, a liberdade é um dos valores mais restritos.

O primeiro princípio é o da *exploração*, ou a arte de não colocar todos os ovos na mesma cesta; o segundo é o da *autonomia*, ou a arte de ser auto-suficiente sem ser narcisista; e o terceiro é o princípio do *sentido de vida*, ou a arte de se afastar do mundano. A aplicação de cada um deles fará tremer os esquemas responsáveis pela dependência afetiva, mas se a aplicação for conjunta, o impacto psicológico será ótimo. Uma pessoa audaciosa, livre e realizada é um ser que ganhou a batalha contra os apegos irracionais.

A imunidade à dependência afetiva somente pode ser alcançada quando todos os nossos papéis estiverem devidamente equilibrados. Somos muito mais do que marido/mulher ou namorado/namorada. Se eu vivo exclusivamente para meu companheiro, se reduzo todas as minhas opções de alegria e felicidade a essa relação, destruo possibilidades em outras áreas que também são importantes para meu crescimento interior. Quando se alcança a maturidade afetiva, o ato de amar não é tão cativante a ponto de nos anular, nem tão distante a ponto de nos tornar frios. Obtém-se um meio-termo, o ponto eqüidistante em que o amor existe e deixa viver.

O princípio da exploração e o risco responsável

Uma das coisas que mais interfere no processo de independência afetiva é o medo do desconhecido. A pessoa dependente de afeto, devido à imaturidade emocional, não costuma se arriscar, porque o risco a incomoda. Jamais colocaria em perigo a sua fonte de prazer e de segurança. Prefere funcionar com a velha premissa dos que temem as mudanças: "Mais vale um mal conhecido do que um bem por conhecer". Enfrentar o novo sempre assusta.

Ancorar-se no passado é a pedra angular de toda dependência afetiva. Agarrar-se à tradição gera a sensação de estar seguro. Tudo é previsível, estável, e sabemos para onde vamos. Não há inovações nem surpresas desagradáveis. Resgatar as raízes e entender de onde viemos é fundamental para qualquer ser humano, mas fazer do costume uma virtude é inaceitável.

Muitos casais entram numa espécie de canibalismo mútuo, em que cada um devora o outro até desaparecerem. Absorvem-se como esponjas interconectadas. Somente enxergam pelos olhos da outra metade da laranja. Uma das minhas pacientes acabava de sair de um namoro de oito anos. O namorado havia decidido terminar porque estava cansado e queria ter novas experiências. Depois de tantos anos, não se sabe o que é pior: terminar ou se casar. Os namoros tipo Matusalém não costumam ter um bom prognóstico. De toda forma, decidiram se separar por um tempo. O verdadeiro problema surgiu quando a jovem teve que enfrentar o desafio de viver sem ele. Haviam estado juntos desde o início da adolescência, e a vida dela havia girado ao redor dele. Durante oito anos, não tinha feito muito mais do que ficar ao lado dele como um fiel escudeiro, ao pé do canhão. Quase não tinha amigas, nem grupos de referência, vocação, inquietudes, nada. Apenas um trabalho rotineiro do qual simplesmente gostava. Quando chegou ao meu consultório, parecia perplexa, como se tivesse nascido no dia anterior. O namorado havia provido o necessário para sobreviver afetivamente até aquele momento, e agora tocava a ela começar do zero. Seus prazeres eram os mesmos dele, os amigos também, e seus *hobbies* eram emprestados. Uma tela de cinema em branco. Pela primeira vez, tinha que olhar para si mesma, se questionar e ver o que o mundo tinha para lhe oferecer. Demorou mais de um ano para adquirir o espírito de exploração natural que a maioria das pessoas possui. Ainda que o namorado nunca tenha voltado, ela foi capaz de trabalhar as suas inquietações e olhar mais além do evidente. Há namoros que atrofiam a capacidade de sentir e adormecem a alma.

Quem disse que para estabelecer uma relação de afeto devemos nos encarcerar? De onde vem esta ridícula idéia de que o amor implica estancamento? Por que algumas pessoas, ao se apaixonarem, perdem seus interesses vitais? O amor deve ser castrador? Realmente o vínculo afetivo requer esses sacrifícios? Os preceitos sociais provocaram desastres. Amar não é se anular, mas crescer a dois. Um crescimento no qual as individualidades, longe de se eclipsarem, se destacam. Querer alguém não significa perder a sensibilidade e se tornar um bicho-preguiça sem maiores interesses do que o trivial. Um de meus pacientes havia "proibido" a mulher de fazer uma especialização na universidade porque, segundo ele, "as mulheres casadas devem ficar em casa com os filhos". O triste não era tanto a absurda exigência do marido, mas a aceitação voluntária da mulher, que me disse: "Devo isso aos meus filhos". Quando coloquei em dúvida a afirmação, ela respondeu que, se a mãe está totalmente disponível, os filhos são melhor educados. Voltei a expressar minha discordância: "De acordo com esse critério, a maioria dos filhos das mulheres trabalhadoras seria mal-educado, mas não é assim. Conheço mães em tempo integral cujos filhos são totalmente sem rumo. Sem cair em extremos, acredito que a mãe semipresencial é uma boa opção educativa". Durante algumas consultas, conversamos sobre a possibilidade de ela seguir estudando sem deixar de ser mãe, mas em pouco tempo o marido acrescentou uma nova proibição à lista: não deveria mais ir ao psicólogo.

O princípio da exploração responsável (por "responsável" entendo fazer o que se tem vontade, desde que não cause danos nem para si mesmo, nem para os demais) sustenta que nós, humanos, temos a tendência inata de indagar e de explorar o meio. Somos descobridores natos, indiscretos por natureza. Quando exploramos o mundo com a curiosidade do gato, todos os nossos sentidos são ativados e se entrelaçam para configurar um esquema vivencial. É então que descobrimos que o prazer não está localizado num só ponto, mas disperso e acessível. Eu não estou insinuando que você substitua seu parceiro ou o engane. A pessoa amada é uma parte importante da minha vida, mas não é a única. Se eu perco a capacidade de indagar, fuçar e me surpreender com outras coisas, ficarei preso na rotina. Ninguém tem o monopólio do bem-estar. Krishnamurti dizia: "Quando se adora um só rio, se nega todos os demais rios; quando você adora uma só árvore ou um só deus, então nega todas as árvores, todos os deuses".

Você pode amar profunda e respeitosamente o seu parceiro e ao mesmo tempo aproveitar uma tarde de sol, tomar sorvete, sair para passear, ir ao cinema, pesquisar sobre seu assunto preferido, assistir a conferências e viajar; enfim, pode seguir sendo um ser humano completo e

normal. Ter um vínculo afetivo não é se enterrar em vida nem reduzir seu hedonismo a uma ou duas horas por dia. Não falo de excluir o outro de forma egoísta, mas de completá-lo. Refiro-me a dispersar o prazer sem deixar de querer a pessoa amada e sem se perder de si mesmo. Hermann Hesse afirmava: "Ele havia amado e havia se encontrado. A maioria, ao contrário, ama para perder-se".

Alguns indivíduos sentem ciúmes quando seus parceiros se divertem sem que eles estejam presentes. Ridículo. Por exemplo, para os machistas típicos é inconcebível que a esposa ou a namorada tenha outras fontes de prazer. Permitem que elas tenham algumas atividades secundárias, contanto que não excedam a franquia. E mais: quando vêem que a mulher encontrou uma vocação passível de se transformar em paixão, se assustam: "Preciso diminuir sua sensibilidade para que não se afaste do meu lado". Amputar a criatividade da pessoa que se "ama" é a estratégia preferida pelos inseguros.

Caso o seu parceiro seja pouco criativo, tente envolvê-lo nas suas atividades; não em todas, mas em algumas delas. Se ele é tenso, conservador, inseguro, travado ou acomodado, sacuda-o. Escandalize-o no bom sentido, coloque-o para dançar no ritmo de uma vida mais inquietante: descabele-o em público, faça-lhe cócegas na missa, impressione-o com um *streap tease* malfeito ou convide-o para a sua própria festa-surpresa. Ria e encha de amor seu parceiro ou sua parceira, ao menos você vai saber que não é feito de plástico. Mas se mesmo assim tudo seguir imóvel e imutável, não pare. Siga explorando, descobrindo e instigando por conta própria. É possível que, ao vê-la independente e feliz, o chão balance sob os pés dele. Há terremotos produtivos. E, se nada acontecer, pergunte a si mesmo se você realmente está com a pessoa certa.

Por que esse princípio gera imunidade à dependência afetiva?

Porque a *exploração* produz esquemas antidependência e promove maneiras mais saudáveis de se relacionar afetivamente, pelo menos em quatro áreas básicas.

a. As pessoas atrevidas e audaciosas geram mais tolerância à dor e à frustração; ou seja, é atacado o esquema da imaturidade emocional.

b. Uma atitude orientada à audácia e ao experimentalismo responsável assegura a descoberta de novas fontes de distração, deleite, interesse e diversão. O prazer se pulveriza, e

desaparece a tendência a concentrar tudo num só ponto (por exemplo, no parceiro). O ambiente motivacional cresce e se amplia consideravelmente.

c. Explorar faz com que a mente se abra, se flexibilize e diminua a resistência à mudança. O medo do desconhecido vai sendo substituído pela ansiedade agradável da surpresa, da novidade e do espanto. Um susto agradável que não impede de tomar decisões.

d. Perde-se o culto à autoridade, o que não implica anarquismo. Simplesmente, ao bisbilhotar a natureza, as ciências, a religião, a filosofia e a própria vida, se aprende que ninguém tem a última palavra. Já não embarcamos inteiramente, e se submeter não é tão fácil. Surge um ceticismo saudável e o interessante costume de se perguntar por quê.

Algumas sugestões práticas 1. Brincadeira e espontaneidade – Nós, adultos, perdemos a magia da brincadeira e nos encolhemos. Racionalizamos tanto que ficamos constipados. D'Annunzio, o grande escritor italiano, dizia: "Quem disse que a vida é um sonho? A vida é um jogo".

– Comece por alguma travessura que não seja perigosa.

Entre numa biblioteca e, no silêncio mais austero, espirre com a força de um furacão. Também pode gritar a todo pulmão frente a algum rato imaginário que somente você viu. Não se esqueça de registrar e guardar na memória (se fotografar, melhor) a cara da bibliotecária. Se quiser, em algum dia, lembrar a infância, saia tocando campainhas e depois se esconda. Quando as pessoas se aproximarem, faça isso também. Com cara de adulto azedo, você pode perguntar: "O que houve?", e logo acrescentar: "Estas crianças, pelo amor de Deus! Vamos ter de dar um basta nisso!" O crime perfeito. Pense bem: quem poderia imaginar que o doutor ou a doutora saíram escondidos para tocar campainhas?

– Recorra ao método do absurdo.

Ionesco, o pai do teatro do absurdo, dizia: "Pegue um círculo, o acaricie e se tornará vicioso!" O fora do comum tem seu encanto. Sente-se na hora do *rush* num centro comercial movimentado e comece, como quem não quer nada, a latir respeitosamente para os passantes. Pode tentar diferentes tipos de latido: aristocráticos, coléricos, brutos ou histéricos. Outra variação é mostrar os dentes e grunhir de maneira intermitente. Você vai se surpreender com a reação das pessoas. Haverá quem fique petrificado, outros se ofenderão com seus inofensivos "au, au" (esses são os

mais amargurados), um grupo seleto responderá os seus latidos (até é possível que se inicie um diálogo canino) e não faltarão os agressivos (humanos que mordem). Nesse último caso, recomendo que você corra e, se enquanto fizer isso, latir freneticamente como um cachorrinho, melhor.

– Não se preocupe com o que os outros dirão e com a adequação social.

O pior obstáculo para a espontaneidade é ser dependente das normas e da opinião dos charlatães. Não estou dizendo que você deve ofender as pessoas, mas que de vez em quando é bom mandar o superego dormir. As melhores coisas da vida ocorrem sob o efeito da emoção e do desejo. Se você tem vontade de abraçar o seu maior inimigo ou de dar um beijo na careca do decano da universidade, faça isso (se o fizer com carinho, talvez não perca o cargo). Se quiser gritar aos quatro ventos que está apaixonado, recomendo sentar-se no principal parque da cidade, escrever um cartaz com seu poema predileto, convidar os meios de comunicação e dizer ao país inteiro, descaradamente, que você está amando. Não tenha medo da rejeição, de toda forma vai acontecer. Já notou que há pessoas que, quando sorriem, parecem que estão chorando? Tentam de todas as maneiras esconder e dissimular a gargalhada, como se fosse um eructo. Tudo bem em seguir normas racionais, mas ser escravo de todas elas indiscriminadamente é asfixiante. Lembre-se das bruxas de Salém. Eu sei que, no seu íntimo, quando vê um aviso de "Proibido pisar na grama", um diabinho o empurra a colocar o pé ali. Eu sei que, quando ninguém está olhando, você aproveita descaradamente para pisotear o atrativo pedaço de verde. Repito: se não causa prejuízo nem para você nem para ninguém, pode fazer o que quiser. Inclusive ser feliz.

2. Mergulhar no intelectual – Jogar na área intelectual significa pesquisar: explorar as conquistas da mente pode ser apaixonante. A cada dia há mais divulgação científica. Assuntos que antes eram só para eruditos hoje estão disponíveis para qualquer leitor inquieto. Explorar a natureza é verdadeiramente apaixonante. Não é preciso ter um laboratório ou usar avental branco, apenas se aventurar em busca de informações. Acostume-se a entrar de vez em quando numa livraria para vasculhar as prateleiras; encontrará alguma coisa que chame a sua atenção. Quando você aprender a dar uma olhada na parte de ciência, não precisará comprar *ecstasy* ou maconha. O cosmos e as profundezas marinhas serão mais do que suficiente. Se você é do tipo que se sente inibido pelos livros e dorme nas palestras, precisa despertar. Não se esqueça de que o cérebro funciona como um músculo: se não for trabalhado, se atrofia. O que você poderia perder por tentar? Um bom

explorador da vida não suprime nenhuma opção: tudo é apetecível.

3. Incursões à arte – Algo parecido ocorre com as artes. Faz quanto tempo que você não se senta num parque para ler poemas? A poesia não é para senhores de barba e sandálias ou para declamadores de rimas simplórias e deprimentes. A literatura é para qualquer um que seja sensível à palavra. Não escute os especialistas em arte, são artistas frustrados. Você não tem que ser um especialista, saber datas, lingüística avançada ou estar em cinco oficinas de escritores. Simplesmente deve ler, sentir, desfrutar. Para deixar que as letras entrem na alma, é preciso mandar metade do cérebro para outro lugar e acreditar cegamente. Debussy dizia: "A arte é a mais bela das mentiras".

Há quanto tempo você não vai a uma peça de teatro, a um concerto ou assistir a um filme para intelectuais sombrios? Aproximar-se da arte é o melhor dos começos para criar uma atitude antidependência. Muitos dos meus pacientes encontraram uma veia artística que jamais pensaram ter. Você nunca pensou em tocar um instrumento? Vai esperar a velhice para se decidir? Queria ser bailarina? Comece! Entre nas aulas com a tranqüilidade de quem já não quer ser a melhor (nunca será a estrela do Lago dos Cisnes) e verá como aproveitará.

Se o seu companheiro é uma dessas pessoas fechadas, obsessivas e com a sensibilidade de uma tartaruga, melhor não o convidar. Não é preciso companhia para apreciar uma bela pintura, uma escultura imponente ou o lamento de um saxofone ao entardecer. Há prazeres que não são para serem compartilhados.

4. Ensaios de comportamento – Quando, na minha juventude, eu estudava teatro, uma das técnicas que mais me fascinava era desempenhar na vida cotidiana o papel que iria interpretar. Junto com meus companheiros, costumávamos assumir uma personagem por semanas e, se conseguíamos sobreviver à experiência, a atuação em cena era magistral. Lembro que uma vez tínhamos que fazer o papel de jornalistas franceses. Durante vários dias, usamos mantas listradas e boinas, atacamos um francês com sotaque sem significado, nos movimentamos como cabeleireiros e não tomamos banho. Experimentar comportamentos que parecem distantes da nossa maneira de ser acrescenta valiosas informações sobre como realmente somos. É uma forma de explorar nosso interior e, de passagem, nos divertirmos. Os ensaios podem ser feitos praticamente em qualquer área. Tente provar receitas novas e se fazer de cozinheiro (vai descobrir que cozinhar é uma

forma de alquimia). Não importa o quanto suje a roupa, suas criações conhecerão a glória.

Mude de aparência para ver o que acontece. Renove o guarda-roupa e jogue fora as velharias que ainda guarda. Experimente novos penteados, cores de cabelo, depilações, cortes, cores chamativas ou se fantasie de Drácula. Se você for introvertido, vá atrás do último grito da moda, tome um tranqüilizante e se exiba.

Em relação ao sexo, se o seu parceiro é desses previsíveis, insensíveis e pouco "comestíveis", coloque um tempero nele. Convide-o para que, juntos, se transformem numa luxúria amorosa ambulante. Experimente posições apócrifas e desconhecidas até para o *Kama Sutra.* Livre-se do pudor e ame-o de forma desavergonhada. Pendure-se no lustre (primeiro se assegure de que esteja bem firme), grite como o Tarzan, infle os preservativos e jogue vôlei. Um sexo sem criatividade é muito animal.

5. Viagens e geografia – Não sei se aconteceu alguma vez com você enquanto assistia ao canal *Discovery*, ao *National Geographic* ou ao *Animal Planet*: sentir certa inveja dos realizadores. Somos viajantes do tempo e do mundo. Para passear não é preciso ser Jacques Cousteau com barco e patrocínios milionários, somente requer espírito de aventura, alma de conquistador, vontade de sair e se arriscar a conhecer. Pode ir aonde o orçamento permitir. Pode acampar de má vontade, brigar com os insuportáveis mosquitos, comer alimentos enlatados meios estragados, se molhar durante a noite, suportar uma invasão de aranhas e, apesar de tudo isso, estar feliz. Ninguém lembra as experiências recatadas e certinhas do passado. A memória sempre gira ao redor das loucuras e das pisadas na bola que fizemos algum dia. Pode vagar de uma cidade a outra, ir a uma praia distante ou ao Velho Mundo, mas não fique quieto, fossilizado. Há pessoas que sempre viajam para o mesmo lugar, com as mesmas companhias e na mesma época do ano. São viajantes planejados, previsíveis, esterilizados, controlados e, claro, chatíssimos. Aproxime-se indiscretamente de culturas e costumes diferentes; isso fará de você um cidadão do mundo.

6. Conhecer gente – A desconfiança é o pior dos males sociais. Vi gente tão ermitã que não se suporta. Freqüentar gente nova é outra forma de explorar. Se você tem um parceiro "solitário" e esquizóide em gestação, está em apuros. Uma velhice sem amigos é uma velhice triste e enrugada. Todas as pessoas, sem distinção de raça, sexo ou religião, têm algo importante a dizer e a ensinar.

Como você pode ver, o princípio da exploração exalta a sua juventude e vontade de viver.

Um indivíduo ativo e disposto a vencer a rotina não criará tão facilmente dependência afetiva. Será capaz de amar, mas não resistirá às amarras. Nas palavras de Thomas Mann: “Ser jovem é ser espontâneo, estar perto da fonte da vida, erguer-se e sacudir as correntes de uma civilização caduca, ousar o que os demais não tiveram o valor de empreender; em suma, voltar a submergir no elementar”.

O princípio da autonomia ou tomar conta de si mesmo

Tal como afirmaram psicólogos, filósofos e pensadores em todas as épocas, a liberdade e o medo andam de mãos dadas. Salústio dizia: "São poucos os que querem a liberdade, a maioria quer apenas ter um amo justo". Mas quando as pessoas decidem ser donas das suas vidas e das suas decisões, o crescimento pessoal não tem limites.

A busca por autonomia é uma tendência natural nos sujeitos saudáveis. Mais ainda quando a liberdade é restringida, os humanos normais nunca se dão por vencidos. Desde Espártaco até Mandela, a história da humanidade poderia ser resumida como uma luta constante e persistente para obter a almejada independência, qualquer que seja. Em psicologia, foi demonstrado que as pessoas autônomas, que tomam conta de si mesmas, desenvolvem um sistema imunológico altamente resistente a todo tipo de doença.

Os mestres espirituais de diferentes partes do mundo concordam que, quanto menos necessidades uma pessoa tiver, mais livre será. Contam que, certa ocasião, Sócrates entrou numa loja de objetos variados. Depois de ficar um tempo observando em detalhe cada artigo, saiu do lugar visivelmente assombrado. Quando lhe perguntaram o motivo de sua surpresa, respondeu: "Estou fascinado, quantas coisas de que não preciso!"

Infelizmente, as pessoas que sofrem de dependência afetiva são as que mais bloqueiam a autonomia, porque suas necessidades são fortes demais. A dependência em outro ser humano é a mais difícil de ser banida, ainda mais quando a motivação de fundo é a necessidade de segurança/proteção ("antes mal-acompanhado do que só"). Enquanto o princípio da exploração facilita o ganho de reforçadores e a perda do medo do desconhecido, o princípio da autonomia permite ganhar confiança em si mesmo e perder o medo da solidão.

Um estilo de vida orientado à liberdade pessoal gera, no mínimo, três qualidades psicoafetivas importantes: a defesa da territorialidade, uma melhor utilização da solidão e um incremento na auto-suficiência. Vejamos cada um em detalhe.

A DEFESA DA TERRITORIALIDADE E A SOBERANIA AFETIVA A TERRITORIALIDADE É O ESPAÇO DE RESERVA PESSOAL; SE ALGUÉM O ULTRAPASSA, ME SINTO MAL, POUCO À VONTADE OU

AMEAÇADO. É A SOBERANIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL: MEU ESPAÇO, MINHAS COISAS, MEUS AMIGOS, MINHAS SAÍDAS, MEUS PENSAMENTOS, MINHA VOCAÇÃO, MEUS SONHOS; ENFIM, TUDO O QUE SEJA "MEU", QUE NÃO NECESSARIAMENTE EXCLUI O "SEU". SUAS ROSAS, MINHAS ROSAS E NOSSAS ROSAS. UMA TERRITORIALIDADE EXAGERADA LEVA À PARANÓIA E, SE É MINÚSCULA, À FALTA DE ASSERTIVIDADE. O EQUILÍBRIO ADEQUADO É AQUELE NO QUAL AS DEMANDAS DO CASAL E AS PRÓPRIAS NECESSIDADES SE ENCAIXAM RESPEITOSAMENTE.

Ainda que já tenhamos nos referido em parte a esse ponto, é importante sublinhar que sem territorialidade não pode haver uma boa relação. Os casais cem por cento superpostos, além de não-funcionais, são planos e tediosos. Conhecem-se tanto e se contam tantas coisas que seu repertório acaba. Perde-se o encanto do inesperado. Uma coisa é entregar o coração, outra é entregar o cérebro.

Nossa educação exaltou o valor de um casamento fechado e sem segredos, como dizia E. E. Cummings: "Um não é a metade de dois; dois são as metades de um". Siameses, até que a morte os separe. Muitos não gostam que o companheiro não lhe conte tudo porque consideram uma falta de lealdade (obviamente não estou defendendo a mudez voluntária). Mas a transparência total não existe. Mais ainda, às vezes é melhor não perguntar e, em outras, nem contar. Lembro o caso de uma senhora que, como não estava muito bem afetivamente com o marido, começou a se sentir atraída pelo melhor amigo dele. Ainda que nunca tivesse ocorrido nada entre eles, em uma noite de farra, já meio altos, ele se animou a dar um beijo nela, e ela não o rejeitou. Um tempo depois, num curso para casais, num ataque de sinceridade, a mulher não somente contou sobre a atração que sentia pelo tal amigo, que entre outras coisas diminuía a cada dia, mas também falou do beijo furtivo. Ela ficou tranqüila, leve e em paz consigo mesma, com Deus e com a humanidade; ele ficou deprimido, indignado e com ciúme paranóico. Ambos precisaram de várias sessões de terapia, uma separação temporária e quase um ano de repreensões para voltarem a começar. No entanto, parece que algo se quebrou. Ainda hoje, depois de cinco anos, quando a obsessão se ativa, o marido exige mais detalhes daquele beijo. A pergunta é óbvia: valeu a pena comentar aquele deslize? Não poderia ter procurado uma solução menos "sincera" e dramática? A maioria dos homens nunca esquece as puladas de cerca das mulheres.

Em outro exemplo, uma mulher que trabalhava como vendedora de cosméticos para ajudar com os gastos da casa havia decidido abrir sua própria poupança. Por recomendação da mãe e porque o marido era muito tacanho, começou a economizar escondido dez por cento do total de

suas vendas para pagar seus gastos. Contribuía com noventa por cento e ficava com dez. Por conselho de um sacerdote e para evitar estar em pecado, confessou ao marido o auto-empréstimo que estava fazendo sem autorização. Melhor seria ter sido presa. As medidas repressivas do marido foram impressionantes. Iam do confisco efetivo dos privilégios até o escárnio público. Teve algum sentido comentar sobre a economia secreta? Em outro caso, um homem cometeu o erro de confessar à mulher que ainda gostava de uma ex-namorada, casada e com filhos, que trabalhava na mesma empresa. Não teve vida até pedir demissão do trabalho. Uma jovem a ponto de se casar confessou ao noivo, com quem mantinha relações sexuais freqüentes, que ele não havia sido o primeiro. O projeto de casamento desmoronou.

A idéia não é jogar às escondidas, fomentar a libertinagem e eliminar todo rastro de honra, mas estabelecer os limites da própria privacidade. Algo assim como o sigilo do inquérito. E isso não é desamor, mas inteligência afetiva. A independência (territorialidade) segue sendo a melhor opção para que um casal perdure e não se consuma. Ainda que as pessoas apegadas tenham medo do livre-arbítrio e gostem de ceder espaços, *sem autonomia não há amor, somente vício complacente.*

O RESGATE DA SOLIDÃO

Frente à solidão, sempre houve posições antagônicas. Os filósofos e os mestres espirituais a defenderam, de capa e espada, como uma oportunidade para fomentar o autoconhecimento. Por exemplo, Cícero dizia: "Nunca estive menos só do que quando estou só". Já os poetas e apaixonados fizeram apologia da adesão afetiva e sublinharam que não há nada melhor do que estar acorrentado a um coração. Nas palavras de Antonio Machado:

Preste atenção: Um coração solitário Não é um coração

O grande poeta espanhol possivelmente não teria passado num teste de dependência, nem teria recomendado este livro.

Para a psicologia clínica, a solidão tem uma faceta boa e outra má. Quando é produto da escolha voluntária, é saudável e ajuda a limpar a mente. Mas se é imposta, pode aniquilar todo

vestígio de humanidade a ser resgatada. A solidão imposta é desolação, a escolhida é liberação.

Não é a mesma coisa estar socialmente isolado e estar afetivamente isolado. Das duas, a segunda, ou seja, a carência afetiva é a que mais dói. Essa é a que abre sulcos na alma e a que nos despoja de toda motivação. Ainda que ambas as formas de isolamento gerem depressão, a solidão do desamor é a mãe de todo o apego.

O princípio da autonomia leva, irremediavelmente, ao tema da solidão. De alguma maneira, estar livre é estar só. A pessoa que toma conta de si mesma não requer babás nem guardiões porque não teme a solidão; ela a busca. Por outro lado, para um viciado afetivo, o pior flagelo é o afastamento. Como um monstro de mil cabeças, o exílio físico, psicológico ou afetivo vai se somando ao déficit da vítima. Por exemplo, para os que sofrem de vulnerabilidade ao sofrimento, a solidão é desamparo; para os que precisam de estabilidade, é abandono; para os que carecem de auto-estima, é desamor.

Sem chegar a ser ermitão, a solidão traz várias vantagens. Do ponto de vista *psicológico-cognitivo* (mental), favorece a auto-observação e é uma oportunidade para conhecer a si mesmo. No silêncio, fazemos contato com o que realmente somos. Do ponto de vista *psicológico-emocional*, possibilita que os métodos de relaxamento e meditação aumentem sua eficácia. Quando não há ninguém por perto, o organismo se sente mais seguro e concentrado: não há necessidade de aprovação, nem competição, nem críticas. Do ponto de vista *psicológico-comportamental*, nos induz a largar as muletas, a enfrentar o imponderável e a nos lançarmos no mundo. Não é imprescindível ter companhia afetiva para se sair bem socialmente.

Abraçar a solidão não significa que você deva ficar incomunicável ou isolado do parceiro. As solidões de cada um podem se interconectar. Entre duas pessoas que se amam, o silêncio fala até pelos cotovelos. Seu parceiro pode estar lendo enquanto você ajeita o jardim, ou vice-versa. Cada um com suas coisas. Aparentemente não estão se comunicando, não se falam, não se olham, não se cheiram, não se tocam. Mas não é assim. Há uma troca viva, uma presença compartilhada em que ambas as solidões se unem e se envolvem uma na outra. Rilke o manifestava lindamente:

Nisto consiste o amor: Que duas solidões se protejam Se toquem mutuamente E se cumprimentem.

É disso que se trata o respeito à intimidade. Amar na ponta dos pés para que não haja

sobressaltos, e se encontrar nos corredores. Respirar o mesmo ar sem contaminá-lo e compartilhar o amor sem fazê-lo de forma explícita. Splager resume muito bem a idéia central de amar em solidão e ainda assim seguir amando: “Nem todos sabem estar sozinhos com os outros, dividir a solidão. Temos que nos ajudar mutuamente a compreender como ser em nossa solidão para podermos nos relacionar sem dependermos afetivamente um do outro. Podemos ser interdependentes sem sermos dependentes. A nostalgia do solitário é a dependência rechaçada. A solidão é a interdependência compartilhada”.

A auto-suficiência e a auto-eficácia Com o tempo, muitas das pessoas dependentes vão configurando um quadro de inutilidade crônica. Uma mistura de negligência e medo de errar. De tanto pedir ajuda, perdem a auto-eficácia.

O devastador “não sou capaz” vai se apoderando do dependente até torná-lo cada vez mais incapaz de levar a vida sem supervisão. Atividades tão simples como levar o automóvel à oficina, chamar um eletricista, reservar passagens, chamar um táxi, se transformam no pior dos problemas. Estresse, dor de cabeça e mal-estar. A tolerância às dificuldades fica cada vez mais baixa. Como diz o ditado: “A preguiça é a mãe de todos os vícios”.

Assim, lenta e incisivamente, a insegurança frente ao próprio desempenho vai se aprofundando e criando raízes. Como uma bola de neve, a incapacidade arrasa tudo. A tautologia é destrutiva: a dependência me torna inútil, a inutilidade me faz perder a confiança em mim mesmo. Então, procuro depender mais, o que aumenta ainda mais meu sentimento de inutilidade, e assim sucessivamente.

Conheço uma senhora que literalmente deixa de funcionar quando seu marido está viajando. Desconecta-se. O metabolismo dela entra em recesso, e suas funções vitais ficam mais lentas até chegar à apatia total. Há dias em que sequer se levanta da cama. Seu cuidado pessoal desaparece; não sai, não vai ao cinema, não visita a mãe, não recebe visitas, não vê televisão, não se preocupa com a alimentação; ou seja, não existe. E não é depressão ou saudades pela distância, mas ausência de energia. Como um carro sem gasolina. Sem a presença do marido, as coisas deixam de ter um sentido motivacional ou sequer de conveniência. Quando surge algum problema, ela não o resolve, espera que ele telefone ou posterga para a volta dele. Nas palavras dela: “Se ele não está, as coisas não são as mesmas... Faço, mas não gosto. Sair para quê? Melhor esperá-

lo e sair com ele. Ainda que possa parecer dependência, vivo para ele e isso não me incomoda". Como um simples anexo ou um pálido reflexo do que poderia ter sido e não foi. Uma deficiente afetiva.

Se você é dessas pessoas que precisam do aval do companheiro até para respirar, deixe de lado o pulmão artificial e libere-se. Desprenda-se dessa incompetência tediosa. Permita que o princípio da autonomia limpe o lixo que você acumulou por culpa do apego. A independência é o único caminho para recuperar sua auto-eficácia. Sentir-se incapaz é uma das sensações mais destrutivas, mas não fazer nada e resignar-se a viver como um inválido é pior. Ainda que não lhe agrade o esforço, tomar conta de você mesmo fará com que a sua dignidade não naufrague.

Por que o princípio de autonomia gera imunidade à dependência afetiva?

Porque a *autonomia* produz esquemas contra a dependência e promove formas mais saudáveis de se relacionar afetivamente em pelo menos três áreas básicas: a. As pessoas que se tornam mais autônomas melhoram visivelmente a auto-eficácia, adquirem mais confiança em si mesmas e se tornam mais auto-suficientes. O *medo de não ser capaz* é prevenido e/ou vencido.

b. A liberdade educa e eleva os níveis de resistência à dor e ao sofrimento. Ao ter de se deparar com o mundo e lutar pela própria sobrevivência, elimina pela raiz o mau costume de evitar os incômodos. Em outras palavras, ajuda no amadurecimento emocional. Previne-se ou se vence o *medo de sofrer*.

c. A autonomia conduz a uma melhor administração da solidão. Os sujeitos que adotam a autonomia como uma forma de vida adquirem os melhores níveis de auto-observação e maior autoconsciência. Considerando-se que a solidão está na base de toda dependência afetiva, se previne e/ou se vence o *medo da solidão*.

Algumas sugestões práticas 1. Cuidar de si mesmo – Ainda que o comodismo ofereça vantagens, já é hora de deixar a inutilidade de lado. Tomar conta de você mesmo é um prazer indescritível, muito maior do que ser comodista. Quando você for capaz de resolver as coisas sem ajuda, terá a maravilhosa sensação de andar pela vida a duzentos quilômetros por hora. A partir de hoje,

NÃO DELEGUE O QUE VOCÊ MESMO PODE FAZER. OS INTERMEDIÁRIOS NUNCA FAZEM BEM O MANDADO. SE VOCÊ TEM A MANIA DE CONSULTAR OS OUTROS SOBRE TUDO, SE DÊ O PRAZER DE ERRAR. ENTREGUE-SE À TENTAÇÃO DOS ERROS. É O ÚNICO PECADO QUE DEUS PATROCINA PESSOALMENTE. SE VOCÊ ERRA, CRESCE; SE NÃO COMETE ERROS, FICA ESTANCADO.

Comece a fazer uma lista das coisas que você precisa arrumar ou solucionar e que adiou por não ter um "especialista" disponível. Defina suas prioridades, faça uma ordem do dia e das tarefas a cumprir. Isso mesmo: não postergue mais! Simplesmente comece. Dê-se ao trabalho de pegar o telefone e pesquisar. Desloque-se. Incomode-se até a raiz do cabelo. Ainda que haja chuva e trovoadas, você irá. Não haverá desculpas nem mais desistências. Não descuide do que você ama. Seus pertences são importantes: cuide deles. Dê uma manutenção à vida de vez em quando. Ninguém fará isso melhor do que você. Quando você deixar de entregar a vida aos outros e for responsável pelos seus atos, descobrirá sua verdadeira fortaleza.

Se você desempenhou com seu parceiro o papel de "a inútil" ou "o inútil", mude isso. Desfaça a menos-valia. Não precisa ser fraco para ser amado. Tranqüilize a pessoa que você ama, diga que sua transformação não afastará você dela, mas que a amará ainda mais. Vai amá-la com a força do que já não teme, com a calma do que não procura a segurança. Simplesmente irá amá-la em liberdade.

2. Curtir a solidão – Faça as pazes com a solidão. Não tenha mais medo. Ela não morde, afaga. Inclusive pode fazer cócegas. É verdade que, às vezes, nos sobressalta, mas nos ensina. Fique com ela durante alguns dias. Experimente-a para ver no que dá. Pode começar saindo sozinho. Sem companhia de nenhum tipo, nem de parentes, nem de amigos. Vá um dia ao cinema, no horário mais movimentado, quando todos estão acompanhados, e entre na fila com cara de ermitão despeitado. Demonstre ser um solitário. Deixe que alguns olhem para você com pena ("Pobre, não tem companhia"). Que importa! Por acaso você precisa de um vulto ao lado para assistir a um filme? Num sábado à noite, reserve lugar no restaurante da moda da sua cidade. Coloque a sua melhor roupa e chegue sem companhia. Aproxime-se da mesa somente tendo o garçom como séquito e, quando ele perguntar se você está aguardando alguém, responda com um lacônico "não" (como quem diz "hoje não preciso de ninguém"). Peça um bom vinho e saboreie a comida como se fosse a maior das delícias. Comporte-se como um hedonista. Ignore os olhares e

descobrirá que, por sorte, você não é tão importante. Depois de cinco minutos, ninguém mais estará notando você. Passará totalmente despercebido, até para os mais xeretas. Leve a sua solidão para passear com garbo e decoro. Areje-a. Não a esconda como se fosse um ato de mau gosto. Não se envergonhe de andar com ela. Mostre-se como um ser independente. Na hora da verdade, você não é mais do que um ser humano que às vezes gosta de ficar só.

Procure o silêncio. Contemple-o. Aproxime-se dele sem fazer barulho. Saboreie. Quando chegar em casa, não corra para ligar a televisão, o rádio, o computador ou o equipamento de som. Primeiro, relaxe. Fique um tempo sem se comunicar com o mundo. Percebeu como seu cérebro está superestimulado? Desafogue-o. Refugie-se por algumas horas no sossego da falta de notícias. Elimine por algum tempo toda a informação nova. Não fale com ninguém. Tranque-se por dois ou três dias, tire o telefone do gancho. Isole-se. Pratique o mutismo.

Você também pode ficar por algumas horas sem estímulos visuais. Tape os olhos e brinque de ser vidente. Mova-se pela casa e tente fazer algumas atividades sem olhar. Use os sentidos silenciosos, como o tato, o olfato e o movimento.

Procure um lugar afastado onde a natureza esteja presente. Fuja por uns dias. Afaste-se do burburinho artificial e vá atrás do som natural. Deixe que a sua atribulada mente ouça a si mesma sem tantas interferências. Medite e observe os animais noturnos (não discuta com os grilos). Aproveite o barulho da chuva. Repouse sob uma árvore e deixe a brisa se insinuar. Isso não é "sensibilice" de segunda, mas vontade de viver intensamente os sons do silêncio.

Se você não tem companhia e se sente sozinho, não se apresse em procurar alguém desesperadamente, como um viciado. Não se agarre à primeira opção. A experiência me ensinou que, quanto menos buscamos o amor, mais o encontramos. O desejo descontrolado assusta os candidatos de ambos os sexos. Caso se note a sua ansiedade e que a sua vontade está transbordando, espantará qualquer ser humano que se aproxime de você. Apague esse cartaz escrito na sua testa: "Procuro um par" e mude seu conteúdo por um mais decente: "Estou bem assim". Declare-se em estado de solidão por um ano. Não porque esteja de baixo astral, mas porque você decidiu não ter ninguém durante um tempo (claro que, se o amor da sua vida aparecer, a coisa muda). Quando você fizer as pazes com a solidão, os apegos deixarão de incomodar.

3. Tentar vencer o medo – Certamente, e ainda que não acredite, você é muito mais corajoso do

que pensa. É nas situações-limite que mais nos conhecemos. Muitas pessoas que passaram a vida mortas de medo tiram para fora uma fortaleza impressionante diante da adversidade. Não estou falando que você tenha de ser uma versão de Mel Gibson em *Coração valente*, mas das limitações você pode fazer aflorar o lado audacioso que estava escondido. Não falo de ganhar e vencer, mas de tentar. Quando tentamos de verdade, nosso "eu" se fortalece. Nesse dia, dormimos melhor. Não haverá remorsos nem reclamações. Em paz: "Ao menos tentei".

Escolha um medo qualquer que seja irracional e objetivamente danoso (ou seja, uma fobia) e enfrente-o. Pode fazer isso por aproximações sucessivas ou de uma só vez, sem anestesia. Se forem as baratas, vá buscá-las. Não fuja do asco da sensação. Sinta o medo a fundo. Não o evite, sinta-o. Mergulhe no medo. Esmague-as, salte sobre elas. Pode gritar, xingar e sacudir o corpo no ritmo da adrenalina. Mas não deixe que um mísero e asqueroso inseto proclame vitória. Se você tentar uma vez, na próxima vez será mais fácil. Se a vida de um ser querido dependesse de seu medo de baratas, você já o teria vencido. Você pode tentar o mesmo com outras apreensões. De falar em público, de ser desprezado, de altura, de água, do escuro, enfim, seja qual for a fonte de seu medo, não há mais opção. É preciso enfrentá-lo.

Coloque-se à prova. Faça exatamente o que lhe dá medo. Não espere que a situação chegue, provoque-a. Chame o medo. Retenha-o. Na hora da verdade, não é mais do que química correndo pelas veias. É incômodo, mas não dói. Esteja atento às oportunidades. Quando algum evento lhe causar medo, encare-o como uma ocasião para fortalecer a coragem. Essa é a chave.

O princípio de autonomia ensina a ser independente, a ver por si mesmo sem se transformar em anti-social. Mostra o caminho da emancipação psicológica e afetiva. Quando uma pessoa decide tomar as rédeas de sua vida, as dependências afetivas não vencem tão facilmente. Caem e se apagam. Se você exerce o direito de ser livre, será capaz de enfrentar situações difíceis (incluindo os problemas afetivos), a solidão será uma oportunidade para crescer (não estará tão carente), confiará mais nas suas capacidades (não vai esperar que o companheiro o proteja), fortalecerá a vulnerabilidade ao sofrimento e não temerá tanto o abandono. Em suma, será mais valente. Nas palavras de Tagore: "Não desejo que me livre de todos os perigos, mas que me dê valentia para enfrentar todos eles. Não peço que minha dor seja eliminada, mas coragem para dominá-la. Não procuro aliados no campo de batalha da vida, mas forças em mim mesmo. Não imploro, com temor ansioso, para ser salvo, mas peço esperança para ir conquistando, com paciência, minha própria liberdade".

O princípio do sentido da vida

Cada vez que toco no tema da espiritualidade, alguns de meus colegas ultracientificistas se olham de canto de olho com desconfiança, levantam a sobrancelha e ajeitam o colarinho da camisa. Não aceitam esse tema facilmente, porque ele se afasta dos padrões tradicionais de pesquisa. Mas tampouco podem rechaçá-lo totalmente, porque as pessoas que conseguem ter um sentido especial de transcendência demonstram uma série de vantagens para a sobrevivência se comparadas a outras pessoas que não o têm. Vivem mais tempo, melhoram substancialmente a qualidade de vida, ficam menos doentes, enfrentam doenças terminais com maior integridade, criam imunidade a muitos males mentais, perdem o medo da morte e, o que é mais importante, são extremamente resistentes a criar dependências de todos os tipos.

As pessoas que encontraram o caminho da auto-realização ou que possuem robustez espiritual são duras de morrer. Movem-se com maior fluidez e não costumam ficar ligadas em bobagens. Não andam procurando alguma coisa para se apegar e se sentirem protegidas. Incorporaram a segurança ao seu disco rígido. Amar uma pessoa assim é maravilhoso, mas assustador, porque ela pode dar a impressão de ser "muito" independente. Um companheiro sem temores assusta os inseguros. A frase: "Amo você, mas posso prescindir de você" pode provocar um infarto fulminante em mais de um apaixonado. Os condicionamentos sociais instituíram uma falsa premissa: amor sem medo não é amor. Quando um indivíduo encontrou sua auto-realização vocacional ou transcendental, ama com uma paz especial. Não é perfeição, mas tranqüilidade interior. E ainda que possa parecer suspeito de desamor, não é assim. Simplesmente, deixou que os apegos caíssem com o próprio peso: existe desejo, mas não dependência.

Para entender melhor qual é o motivo da vida, o dividiremos em duas dimensões básicas: *auto-realização* e *transcendência*.

A AUTO-REALIZAÇÃO ESTE PRINCÍPIO SE REFERE À CAPACIDADE DE RECONHECER OS TALENTOS NATURAIS QUE POSSUÍMOS. AQUELAS HABILIDADES SINGULARES QUE SURGEM ESPONTANEAMENTE DE NÓS MESMOS SEM TANTO ALARDE NEM ESPECIALIZAÇÕES. SIMPLESMENTE ESTIVERAM AÍ O TEMPO TODO E AINDA PERSISTEM. VIVEMOS DE COSTAS PARA NOSSOS TALENTOS E SEQUER PERCEBEMOS.

A pergunta fundamental é: como saber se estamos desenvolvendo esses talentos? Se as respostas às três perguntas seguintes forem positivas, você está no caminho certo. Caso contrário, você tem alguma coisa a rever: a. Você pagaria para fazer o que está fazendo?

b. As coisas que você faz bem e gosta de fazer surgiram naturalmente mais do que por aprendizagem?

c. Quando está fazendo o que ama, as pessoas se aproximam de você em vez de se afastarem?

Esse é o talento natural: uma capacidade guiada pela paixão, que vem de dentro e reúne os demais quando aparece. Todos a possuímos, todos podemos alcançá-la, todos estamos destinados a desenvolver nossa capacidade criativa se nos deixarem e se tivermos coragem.

Uma pessoa que encontrou a vocação e sente paixão pelo que faz se torna imune à dependência afetiva porque sua energia vital se abre a outras experiências. E isso não significa incompatibilidade, mas amor a quatro mãos. Desenvolver os talentos naturais é se abrir a outros prazeres sem descuidar do vínculo afetivo. Não se abandona o companheiro, mas nos integramos a ele, amamos com plenitude.

Se a vocação é levada a um bom termo, a mente se tranqüiliza, e as inseguranças desaparecem. As pessoas realizadas não são possessivas: são independentes e estimulam a honestidade entre os demais. Não precisam tanto do apego irracional porque a perda e a terrível solidão já não as assustam.

A TRANSCENDÊNCIA ACREDITAR QUE ESTAMOS PARTICIPANDO DE UM PROJETO UNIVERSAL E ACEITAR A SUA IMPORTÂNCIA NOS COLOCA, DE FORMA AUTOMÁTICA, NO PLANO ESPIRITUAL. A VIDA EVOLUI NUM SENTIDO DE COMPLEXIDADE CRESCENTE, NO QUAL É POSSÍVEL QUE SEJAMOS A PONTA DE LANÇA DE UMA TRANSFORMAÇÃO QUE AINDA NÃO PERCEBEMOS. O GRANDE MESTRE TEILHARD DE CHARDIN DIZIA: "A CRIAÇÃO NÃO ESTÁ TERMINADA: ESTÁ SENDO LEVADA A CABO NESTE INSTANTE". E, SE ISSO É VERDADE, ESTAMOS PARTICIPANDO ATIVAMENTE DELA. TRANSCENDER SIGNIFICA TER CONSCIÊNCIA (DAR-SE CONTA) DE QUE SOU MUITO MAIS DO QUE ACREDITO SER.

Acreditar que estamos participando de um projeto universal nos faz fortes, nos afasta do mundano e questiona nossa presença no planeta. Os animais não sabem que irão morrer; nós, sim. Muitas pessoas que recorrem à ajuda psicológica ou psiquiátrica buscam alívio para a sua

frustração existencial porque se sentem vazios e contam que não encontram um motivo para viver. Ter um vetor orientador que nos empurre até um fim cósmico, a uma compenetração com Deus, o universo ou como queiramos chamá-lo, nos dá um sentido vital. Não há dúvida: os ideais, quaisquer que sejam suas origens, nos fazem crescer. E não me refiro aos fanatismos religiosos e à sua conseqüente ignorância, mas à posição séria e honesta de acreditar em algo mais. Voltaire dizia: "Se Deus não existisse, seria preciso inventá-lo".

O "mais além" não é incompatível com o "aqui e agora". Deus não exige tanto. Crescer espiritualmente não é incompatível com o amor terreno, alegre e carinhosamente contagioso que sentimos por nosso par. Exaltar a vida interior ajuda a se desprender dos impedimentos da dependência afetiva, mas não tem nada a ver com desamor.

Por que o princípio do sentido da vida gera imunidade à dependência afetiva?

Porque o sentido da vida produz esquemas antidependência e promove maneiras mais saudáveis de se relacionar afetivamente em pelo menos quatro áreas básicas: a. As pessoas que adquirem um sentido para a vida conseguem se distanciar das coisas mundanas e adquirem uma visão mais completa e profunda da vida. Em geral, não se apegam tanto às coisas terrenas, incluindo o afeto. Não é que não se interessem pelo material, mas conseguem colocá-lo no lugar que merece.

b. De forma similar ao que ocorre com o princípio da exploração, o desenvolvimento dos talentos naturais permite uma expansão da consciência afetiva. Havendo outras formas de satisfação, a preferência motivacional deixa de existir. Debilita-se o esquema de exclusividade prazerosa pelo companheiro e se promove a independência psicoafetiva. O prazer pela vida também começa a incluir a própria auto-realização.

c. A transcendência permite redimensionar a experiência do sofrimento. Não é que suportemos mais a dor, mas ela se dilui, se situa em outro contexto e ganha um novo significado. As pessoas com uma vida espiritual intensa são mais fortes frente à adversidade e emocionalmente mais maduras. Aprendem a renunciar e a se darem por vencidas quando é necessário.

d. Participar da idéia de um projeto universal dá um sentido especial de pertencimento. Um ponto de referência interior com a essência mesma da vida, que elimina a necessidade de

proteção e diminui a vulnerabilidade ao sofrimento. A idéia de uma missão pessoal nos exonera de imediato de qualquer dependência afetiva.

Algumas sugestões práticas 1. Não matar a vocação – Na vida, nunca podemos nos resignar a viver infelizes. A auto-realização é um direito que você tem pelo simples fato de haver nascido. Se você tem a convicção de estar trabalhando com algo de que verdadeiramente não gosta, ou sente que está subutilizado, enfrente o fato. Não importa quantas obrigações você tenha, abra o leque de possibilidades. Não estou dizendo que você seja irresponsável, o que sugiro é não se dar por vencido. Mande currículos a Deus e todo mundo, leia os classificados, fale com os amigos e conte ao mundo para o que você serve. Diga quais são seus talentos e brigue contra o lugar que você ocupa na vida.

Escave no passado para resgatar aquela velha vocação de adolescente. Se não pode trabalhar com ela, transforme-a em paixão alternativa. Retome-a. Arranje tempo para essa atividade que você adora e que não lhe cansa. Não pense se você a faz bem ou mal. Isso não importa. O importante é que você goste e se divirta intensamente. Se o marido diz que as aulas "X" não geram lucro algum, diga a ele que as pessoas não valem pelo que têm, mas pelo que são. Complete em tom enfático dizendo que os melhores lucros da vida não estão marcados por um cifrão. Se a esposa faz cara feia toda vez que você decide praticar seu passatempo, ignore-a. A paixão não é negociável. Coloque o seu talento para rodar. É seu. Pertence a você como os seus olhos, o seu nariz e o seu cabelo. Não peça permissão, não se justifique nem convença ninguém. Se você gosta de jardinagem, fique com terra até a raiz do cabelo, quem se incomodar que feche os olhos. Inscreva-se num curso de jardinagem avançada, compre o livro do "jardineiro feliz" (certamente existe) e comece a mimar toda planta que encontrar. E mais: faça amor com elas. Se você gosta de carpintaria, não precisa ter ferramentas profissionais. Pregos, martelo e madeira: comece por aí. Se gostar de música, tranque-se para escutá-la. Devore o compacto e deixe que a fíbia, a tíbia e a rótula se reconciliem num ritmo alucinante. Se gostar de cantar, cante: no chuveiro, na rua, no ônibus, na missa, nas reuniões de engravatados, nos domingos de manhãzinha, na tristeza e na alegria. Cante cara a cara com seu vizinho insuportável ou para seu melhor amante. Mas cante. Se você não se mantém em forma remexendo seus talentos, eles se enferrujarão. Faça as pazes com a imaginação.

Você nasceu para algo especial. Como ocorre com a grande maioria, é possível que o pequeno esboço de genialidade infantil tenha sido cerceado por seus pais em nome do "futuro", "para o seu bem". Mas não é assim: se você está desenvolvendo seus talentos, o que você é, a vida se encarregará dos detalhes. A maioria das pessoas perambula de um lado a outro tentando sobreviver. Esse não é o caminho. Busque no seu interior e faça a sua singularidade brilhar. Abra um espaço para a sua vocação. Se você a reprimir, estará perdendo muito mais do que uma oportunidade. Estamos falando da sua vida. Não importa quanto sucesso você tenha. Pouco importa quanto a sua empresa faturou e se você conseguiu cumprir as metas. Se você tivesse câncer ou fosse vítima de um seqüestro, os indicadores de vendas seriam informações de mau gosto. Se não for você em pessoa, a verdadeira, a única, a irreproduzível, somente será uma incipiente imitação. Uma sombra platônica. Comece hoje. Volte à infância e resgate a mais antiga e obstinada capacidade. Traga-a até o presente, coloque-a para funcionar a todo vapor e aproveite sem limitações o êxtase de quem tem um brinquedo pela primeira vez.

Se você fizer isso e começar a fortalecer a sua realização pessoal, a dependência afetiva começará a perder função. Já não será tão necessária. E inclusive pode chegar a ser um estorvo, porque o desenvolvimento das suas potencialidades terá ocupado o primeiro lugar.

2. Expandir a consciência – Se você não é uma pessoa fútil ou um colecionador compulsivo de objetos, deve ter feito as perguntas existenciais típicas: "Quem sou?", "O que estou fazendo aqui?" e "Para onde vou?" E isso não significa desorientação, mas dúvida metódica. Existencialismo quotidiano e perguntas de um transeunte. Você é produto de milhões de anos de evolução. Uma evolução que tem como característica ascender na complexidade. O animal tem contato com a natureza, mas você, além disso, tem contato com o seu interior. Você possui autoconsciência, a capacidade de pensar sobre o que pensa. Você é matéria se transformando em espírito. Tem a incrível missão pessoal de conhecer a si mesmo. Quando você se observa e se descobre, é o universo inteiro que se observa. Você é um momento, um instante fugaz na imensidão do cosmos, mas faz parte de um processo de expansão universal, infinitamente maior e que o abarca. Todos estamos de passagem e vamos voltar para casa. Você veio para contemplar a criação, observá-la, aproveitá-la e cuidá-la. Somos construtores do universo. Pó de estrelas, como dizem. Em nós se reproduz a história de toda a humanidade, e você pode ter acesso a ela. O poeta colombiano Rafael Maya dizia isso assim:

Estive toda a noite contando os astros.
Sobrou-me fantasia Mas me faltou espaço.
Então, dentro da alma, Segui contando os astros.

Faça um exercício simples. Feche os olhos e tente pensar que está conectado com os objetos e as pessoas do seu mundo imediato. Rompa o isolamento mental. Imagine que a realidade material tem uma infinidade de camadas e que você consegue descer através delas até perceber que, na profundidade subatômica, somos exatamente a mesma energia. Como se todos fôssemos pontas de um *iceberg* aparentemente desconectadas, mas unidas por um continente subterrâneo. Você não está sozinho. O isolamento é uma ilusão. Tudo afeta tudo. Ainda que não se note imediatamente, o que ocorre em outras latitudes cedo ou tarde tem influência sobre você. Isso implica que o que você fizer com a sua vida afetará os outros. Você é o mundo, a consciência da humanidade, e, se assumir esse fato, entenderá que a sua responsabilidade é enorme e apaixonante.

Pode começar a ler sobre religião. Por que não? Não acha interessante compará-las? O budismo, o hinduísmo, o cristianismo, o taoísmo, o judaísmo e o islamismo. Não estaremos falando da mesma coisa em diferentes idiomas? Ainda que o conhecimento não necessariamente gere o fenômeno da fé, pode enriquecê-la e evitar que você caia no pensamento mágico, na credulidade extrema ou na ignorância. Einstein dizia que o sentimento religioso cósmico é o motivo mais forte e mais nobre que anima a pesquisa científica. A ciência coloca os seus pés na terra para que você possa saltar mais longe. Tente ler teologia. Questione crenças, assista a alguns cultos, converse com os crentes e com os ateus. Pesquise. Não para escolher, mas para conhecer. A posição existencial que você assumir irá aparecer sozinha, irá se gestar sem alarde nem pompa. Deus quase não fala, mas, quando o faz, sua linguagem é inconfundível. O escritor grego Nikos Kazantzakis diz assim: “Disse à amendoeira: ‘Fale-me de Deus’, e a amendoeira floresceu”.

Tente fuçar no seu interior. Mergulhe. Estude seus estados internos. Pode utilizar a meditação, ioga, a oração ou qualquer outro método, mas dedique um tempo para avaliar a sua existência. Instale uma linha direta para falar com Deus toda vez que desejar – e, se estiver ocupado, insista. Lembre que quando falamos de transcender estamos dizendo para você sair do imediato e ir além dos limites da aparência. Não precisa ser a Madre Teresa de Calcutá ou São

Francisco de Assis. No seu estilo e na sua medida, quando tiver aberto a porta da transcendência, fará conexão com algo especial. E não terá que peregrinar até a Terra Santa, Meca ou Tibet. Bastará deixar sair o que você tinha trancado no seu interior. Um poema irlandês do século IX diz assim:

Ir a Roma – grande esforço, pouco a ganhar –; não encontrarás ali o Rei que procuras, a menos que o tragas contigo.

O princípio do sentido da vida ensina a desligar-se de muitas das suas amarras. Permite ter uma visão mais holística do universo e de você mesmo. Ajuda a se desprender do supérfluo e do inútil. Outorga maior riqueza interior e independência psicológica. Seus interesses serão cada vez mais vitais, e mais madura a sua maneira de amar. Sentirá que não haverá tanto medo da perda, e a necessidade de possuir será substituída pela bênção de ter um propósito de vida. Todos os indivíduos deste planeta, quer admitamos ou não, têm a tendência de buscar além do evidente. Viktor Frankl dizia: "A todo momento o ser humano aponta, acima de si mesmo, para algo que não é ele mesmo, para algo ou para um sentido que é preciso cumprir, ou para outro ser humano a encontro do qual vamos com amor".

PARTE III

VENCENDO A DEPENDÊNCIA AFETIVA

Como se desligar dos amores doentios e não ter recaídas

"Espero me curar de ti em alguns dias.
Devo deixar de te fumar, de te beber, de te pensar.
É possível. Seguindo as prescrições da moral em voga.
Receito a mim mesmo tempo, abstinência, solidão."
Jaime Sabines

"Se me enganas uma vez, a culpa é tua.
Se me enganas duas, a culpa é minha."
Anaxágoras

Muitas pessoas vivem presas a relações afetivas doentias das quais não podem ou não querem escapar. O medo de perder a fonte de segurança e/ou de bem-estar as mantém atadas a uma forma de tortura pseudo-amorosa de conseqüências fatais para a saúde mental e física.

Com o tempo, estar mal vira um costume. É como se todo o sistema psicológico adormecesse e começasse a trabalhar a serviço do vício, fortalecendo-o e evitando enfrentá-lo de todos os meios possíveis. Lenta e silenciosamente, o amor passa a ser uma utopia quotidiana, um anseio inalcançável. E, apesar da letargia afetiva, dos maus-tratos e da humilhação constante de ter que pedir carinho, a pessoa dependente de uma relação disfuncional se nega a possibilidade de viver um amor livre e saudável; estanca, paralisa-se e entrega-se à sua má sorte.

Não importa que tipo de vínculo você tenha: se realmente quer se libertar dessa relação que não o deixa feliz, você pode fazê-lo. Não é impossível. A casuística psicológica está cheia de indivíduos que conseguiram pular para o outro lado e fugir. É preciso começar a mudar os velhos costumes viciados e limpar a maneira de processar a informação. Se você aprende a ser *realista* no amor, se *respeita* e desenvolve *autocontrole*, terá começado a gestação da própria revolução afetiva.

O princípio do realismo afetivo

Realismo afetivo significa ver a relação do casal tal qual ela é, sem distorções nem auto-enganos. É uma percepção direta e objetiva do tipo de intercâmbio que sustento com a pessoa que supostamente amo. Uma auto-observação franca, assertiva e um pouco crua, mas necessária para curar o vínculo ou terminar com ele, se for o caso. Analisar aberta e honestamente o "toma lá, da cá" amoroso é um requisito primordial para aplainar o caminho até uma relação prazerosa do ponto de vista afetivo e psicológico. No entanto, na prática, as pessoas dependentes de relações afetivas perniciosas se esquivam constantemente dos fatos.

Na dependência amorosa, o auto-engano pode adotar qualquer forma. Com a intenção de dominar a pessoa que se diz amar, somos parciais, negamos, justificamos, esquecemos, idealizamos, minimizamos, exageramos, mentimos e alimentamos falsas ilusões. Fazemos qualquer coisa para cultivar a imagem romântica do nosso sonho amoroso. Não interessa que toda a evidência disponível seja contrária, pouco importam as demonstrações e o acúmulo de opiniões contraditórias que os amigos e familiares emitem: a fonte da dependência é intocável, e o aparente amor, irremovível.

P.R. era um homem de 41 anos, separado há oito meses porque a mulher tinha se apaixonado por outro e o havia abandonado com a frieza das mulheres que nunca amaram. Sozinho, bastante deprimido e profundamente ferido, iniciou a típica perseguição de conquista masculina: uma mulher que tomasse conta dele e, além disso, o amasse. Depois de sair com várias pretendentes e de rejeitar as opções que o meio lhe oferecia, decidiu direcionar a sua energia para uma mulher casada, colega do escritório, confidente e terapeuta aplicada. A imperiosa urgência dele para recuperar o *status* social e, da parte dela, um casamento sofrível fizeram com que rapidamente tecessem planos e projetos de vida futura. Ela iria se separar, ele assumiria satisfeito o papel de marido e de pai postiço das filhas dela.

O entusiasmo do meu paciente chegava à euforia e, às vezes, perigosamente, ao delírio. Encontravam-se até quatro vezes por semana, se falavam por telefone a toda hora e um não podia viver sem o outro. A afinidade era quase completa e incluía senso de humor, valores, sexo desdobrado em orgasmos múltiplos e compatibilidade de sobra nas atividades intelectuais, musicais e culinárias. O casal perfeito.

Como, de acordo com a minha experiência profissional, os amantes que têm estado civil diferente não costumam chegar a lugar nenhum, sugeri que P.R. tivesse moderação, prudência e bastante realismo para não se machucar. Quando um dos dois envolvidos está casado, e o outro plenamente disponível, o que sai perdendo é o segundo. Ainda que o amor costume ser considerado um fator determinante para concretizar um casamento, a falta dele não é vista como motivo necessário e suficiente para desfazer a relação. Dito de outra forma, para que houvesse motivo válido para um divórcio, o marido da amante do meu paciente deveria ter matado alguém, violentado uma criança ou estar morto.

Meu cliente insistia em manter as expectativas. Frases como: "Ela vai se separar na próxima semana" ou "Já temos uma data" se tornaram comuns durante as consultas. No entanto, no último minuto sempre aparecia um "mas". Uma vez, o marido havia entrado em depressão; noutra ocasião, os negócios iam mal e, na última, o sogro agonizava.

Minhas confrontações eram sistemáticas e firmes, mas P.R. não fazia mais do que desculpar as reiteradas dúvidas e retrocessos da sua futura mulher. Por exemplo, se ele dizia: "Ela não pode viver sem mim", e eu respondia: "Parece que também não consegue viver sem o marido", ele reagia com fúria e indignação: "Não é verdade, você não entende!" Nossas consultas eram uma espécie de luta greco-romana na qual cada vez que eu tentava encarar os fatos ele dava um jeito de escapulir mediante desculpas de todo tipo: "Não é tão fácil, ela foi educada por freiras, é a caçula de oito irmãos, o marido não deixa ela se separar, é muito apegada aos filhos, o pai batia nela quando era pequena, foi muito reprimida, é muito ansiosa, se pudesse estaria comigo, a mãe era alcoólatra...", enfim, a lista nunca acabava. Mas nenhum de seus argumentos admitia a possibilidade de que ela não o amasse o suficiente para se jogar na relação. Na hora da verdade, pouco importava se era fraca, insegura ou tímida; o importante para meu paciente era que a espera o afastava cada dia mais da possibilidade de conhecer outras pessoas que estivessem realmente disponíveis.

Por fim, depois de um ano e meio de ata e desata, a mulher se separou. O marido saiu de casa, e ela decidiu encarar corajosamente o custo de ficar com o homem amado. Infelizmente, e para surpresa de muitos (incluindo o marido), o impulso durou apenas duas semanas. A culpa, as filhas, a mamãe (sobretudo a mamãe), a sogra, o psiquiatra e a melhor amiga, entre outros mediadores, a fizeram mudar de opinião. Mesmo havendo várias tentativas posteriores, todas foram infrutíferas. O medo a empurrava para trás.

Há alguns dias, P.R. (que segue esperando e, de vez em quando, vem à consulta) e a sua amante de cabeceira completaram quatro anos de relacionamento clandestino. Festejaram num restaurante de pouco prestígio, mas bem localizado e escondido. Na última sessão, trouxe uma "boa nova" difícil de acreditar: "Desta vez, sim, ela vai se separar". Provavelmente estejamos diante da versão adulta de *A história sem fim.* Um pouco de realismo bastaria: "Acho que o amo, mas não sou capaz de ir em frente"; mas o apego irracional turva a vista e os sentidos.

O realismo afetivo sugere que partamos do que *verdadeiramente* é a nossa vida amorosa. O que *é*, e não o que gostaríamos que fosse. Se conseguirmos compreender a relação aqui e agora, sem pretextos nem evasivas, poderemos tomar as decisões acertadas, gerar soluções ou começar a nos tornarmos independentes afetivamente.

Apresentarei algumas das distorções cognitivas mais comuns que impedem alcançar a posição realista que mencionei e que fortalecem irracionalmente a conduta da dependência afetiva: *desculpar o pouco amor recebido*, *minimizar os defeitos do companheiro*, *acreditar que ainda existe amor quando não há*, *persistir obstinadamente em recuperar um amor perdido e se afastar, mas não de todo.*

DESCULPAR OU JUSTIFICAR O POUCO OU NENHUM AMOR RECEBIDO É DURO ACEITAR QUE NÃO NOS AMAM COM TODA A FORÇA. E NÃO ME REFIRO SOMENTE AO PRAZER QUE O FATO DE SE SENTIR AMADO PRODUZ, MAS À AUTO-ESTIMA ENVOLVIDA NISSO TUDO. QUANDO A PESSOA AMADA NOS QUER PELA METADE, COM LIMITAÇÕES E DÚVIDAS, A SENSAÇÃO QUE FICA É MAIS DE AGRADECIMENTO DO QUE DE ALEGRIA, COMO SE ESTIVESSEM NOS FAZENDO UM FAVOR.

Uma boa relação não permite reparações. Quando o sentimento vale a pena, é tangível, inquestionável e axiomático. Não passa despercebido, não requer terapias especializadas nem reflexões profundas. Nota-se. Como dizia Teilhard de Chardin: "Em que momento os amantes chegam a se possuir plenamente, se não quando estão perdidos um no outro?"

Se há dúvidas, o afeto está doente. Curá-lo implica correr o risco de que se acabe; deixá-lo como está é fazer o vírus se propagar. A pessoa que é dependente afetiva sempre prefere a segunda opção.

1. “Ele me ama, mas não percebe”

Esse pensamento é sustentado numa idéia totalmente irracional. Quando uma pessoa está apaixonada, sabe e sente, vive esse sentimento em cada pulsação, porque o organismo se encarrega de avisar. Não passa despercebido. O amor chega como um furacão que mexe com tudo por onde passa. Os sintomas são evidentes, tanto no âmbito fisiológico quanto no psicológico. Se alguém não se dá conta de que o amor o está atravessando de lado a lado, deveríamos cogitar algum dano neurológico incapacitante, talvez uma esquizofrenia catatônica, um autismo avançado ou algum tipo de debilidade mascarado. O amor nunca é ignorante. *Se alguém não sabe se ama, na verdade não ama.*

2. “Os problemas psicológicos o impedem de me amar”

A maioria das pessoas dependentes que não se sente amada tende a justificar o desamor de seu parceiro por meio de causas psicológicas ou de traumas infantis. As razões mais comuns dizem respeito à timidez, à introversão, ao medo de se entregar, aos problemas de personalidade, à má educação ou ao famoso Édipo não resolvido. Um número considerável de mulheres e homens afetivamente rechaçados inicia uma romaria de especialista em especialista para encontrar algum tipo de alteração (queira Deus curável) que explique a indiferença do parceiro.

É certo que algumas desordens psicológicas podem produzir uma queda transitória na capacidade de amar, como é o caso da depressão. Também é verdade que existem transtornos de personalidade que bloqueiam todo contato afetivo (por exemplo, os esquizóides). Inclusive há alterações de origem hormonal/metabólica que minguam o prazer da troca afetiva. Entretanto, na maioria das vezes não se chega ao desamor por uma causa orgânica ou psicológica, mas por puro desgaste. Um belo dia, o amor, supostamente inalterável e ultra-resistente, cai sobre si mesmo; simplesmente se acaba ou nunca existiu. Ainda que resistamos a acreditar nisso, se nos descuidarmos do afeto, ele pode se extinguir para sempre.

Como é óbvio, é menos doloroso acreditar que o afastamento da pessoa amada se deve a uma anomalia, e não ao desafeto. Dizer: “Está doente” não dói tanto quanto dizer “Se cansou de mim”. Ao menos no primeiro caso fica a possibilidade de alguma droga milagrosa (quem sabe um “Viagra” afetivo), e no segundo, se somos dignos, só nos resta sair de cena em silêncio.

Se os problemas psicológicos do seu parceiro o impedem de lhe dar o carinho de que você precisa, ajude-o. Se, apesar de ele saber do seu sofrimento, não pedir ajuda, questione o seu amor

e a sua conduta. E se não há alterações evidentes à vista, chegue mais perto: *é possível que a causa do desamor não seja outra coisa que desamor.*

3. "Este é o seu jeito de amar"

Ninguém nega que há estilos pessoais de amar, mas alguns são francamente suspeitos. Por exemplo, se o "jeito de amar" do meu parceiro incluísse antipatia, indiferença, egoísmo, agressão e infidelidade, não me interessaria aderir ao seu estilo afetivo. Mais ainda: se fosse capaz, questionaria seriamente a relação. Uma de minhas pacientes estava casada havia seis meses. Nesse tempo, o marido havia concordado em ter apenas duas relações sexuais, incluindo o período de lua-de-mel. As duas experiências haviam seguido a mesma rotina: ele se deitava de barriga para cima, não movia um dedo, tapava a cabeça com o lençol, ofegava e dizia palavrões enquanto ela tinha que fazer todo o serviço, obviamente sem muitos resultados. Ainda que tivessem sido noivos por três anos, a moça tinha se casado virgem e não era muito experiente na matéria. Depois de explicar a ela que o comportamento do marido era bastante distante de uma conduta sexualmente aceitável, sugeri que conversasse com ele sobre essa inquietação e o convidasse para as nossas consultas. Ela temia tocar no assunto com ele, mas aceitou. Na consulta seguinte, chegou mais contente e tranqüila. Quando perguntei por seu dever de casa, ela disse que estava muito melhor porque o marido havia explicado que esse era "o jeito dele de amar" e que muitos homens faziam amor daquela maneira. Tentei fazê-la compreender que a pouca freqüência, a ausência de contato físico, a incapacidade de ejacular e a falta de desejo configuravam um estilo que não iria satisfazê-la nem sexual, nem afetivamente. Acrescentei que, do meu ponto de vista, estávamos diante de uma alteração psicoafetiva ou de um problema sexual que precisava de tratamento. Depois de pensar a esse respeito por alguns instantes, decidiu tapar o sol com a peneira: "Talvez não tenha sido suficientemente boa para ele ou a errada sou eu... Se não conseguir reverter a situação, prometo que volto às consultas".

Às vezes, sobretudo se o parceiro é preguiçoso e passivo, pegar o problema para si e assumir a responsabilidade total pelas falhas cria uma estranha sensação de alívio. Sentir-se culpado é muito desagradável, mas assumir o peso gera um lucro secundário: "Se eu sou a causa do problema, a melhora da relação dependerá de mim e somente de mim". Minha paciente voltou depois de dois anos, com um novo motivo. Tivera relações sexuais com outro homem e estava decidida a não seguir se enganando: "Meu marido está doente... Já percebi que o comportamento

dele não é normal, mas ele se nega a receber ajuda". Nem sempre as comparações são odiosas.

4. "Ele me ama, mas tem impedimentos externos"

De acordo com a ciência moderna, os homens são especialmente sensíveis ao estresse. Por isso, imputam a eles todo tipo de incompatibilidade com o desenvolvimento normal do amor, desde a impotência (o que corresponde) até o desamor (o que não corresponde). Trabalho em demasia, saldo negativo no banco, agressão ou cansaço crônico, qualquer desculpa é boa para explicar (no fundo, para justificar) a distância afetiva. De acordo com o que sabemos em psicologia, os problemas externos podem causar irritabilidade, cansaço e um pouco de mau humor, mas não necessariamente desamor. Não deixamos de amar o outro porque estamos cansados, ao contrário, buscamos o outro para nos aconchegarmos. Quando um indivíduo está preocupado e intranqüilo, o companheiro ou a companheira pode ser o apoio, o oásis onde repousar. Mas se o afeto é fraco, pode se transformar num problema a mais.

As vicissitudes da vida quotidiana podem alterar e destemperar um pouco o amor, mas não o anulam. Isso é pura lenda. *Se somente amam você quando não há problemas, seu amor já está na terapia intensiva. Recomenda-se atenção imediata.*

5. "Vai se separar"

Como explicarei mais adiante, na vida há coisas que não se pedem porque devem ser dadas *motu proprio*, ou seja, voluntariamente. Se você tem que pressionar, perseguir e ameaçar a pessoa amada para que ela se separe, vai pelo mau caminho. Muitas vezes dizer: "Não posso me separar" significa, na verdade, que a pessoa não tem coragem de fazê-lo. O princípio é concludente: *se amassem você verdadeiramente até as últimas conseqüências, estariam ao seu lado.*

Minimizar os defeitos do outro ou da relação As pessoas dependentes afetivas tendem a reduzir os defeitos do companheiro ao mínimo para assim poder levar melhor a relação e diminuir os riscos de rompimento. Quando a minimização é exagerada, se transforma em negação: "Tudo está bem", "Não há problemas" ou "Tudo isso é suportável". A dependência afetiva tem a perigosa propriedade

DE AMPLIAR AS VIRTUDES E DIMINUIR AS DEFICIÊNCIAS SEGUNDO CONVENHA. TODO O SISTEMA DE PROCESSAMENTO DE INFORMAÇÃO É COLOCADO A SERVIÇO DO AUTO-ENGANO. A TÁTICA CONSISTE EM INCREMENTAR A INDULGÊNCIA PARA QUE AS COISAS NÃO SEJAM VISTAS NEM DOAM TANTO. É A ESTRATÉGIA DO AVESTRUZ.

6. "Ninguém é perfeito" ou "Há casais piores"

A *comparação cínica confirmatória* consiste em conferir à exceção o *status* de regra. Essas pessoas não vêem a árvore, mas o bosque. O típico argumento: "Há casais piores" tira automaticamente a importância de qualquer defeito, o minimiza ou o faz desaparecer, pois sempre é possível encontrar alguém em pior estado. Como se a estatística, por pura comparação, tivesse a estranha virtude de embelezar o feio e curar o mal.

Uma das minhas pacientes, muito dependente e insegura, aceitava que o marido tivesse outra mulher com o pretexto de que "todos os homens são infiéis". Um senhor tentava justificar o alcoolismo da esposa argumentando que toda a nossa cultura é alcoólica. Uma jovem adolescente se negava a terminar uma relação na qual o namorado a agredia freqüentemente assegurando que havia casais piores e que a maior parte das suas amigas também era tratada mal pelos namorados. O apego irracional nos faz ver o anormal como normal, inverte os valores e pisoteia os princípios.

7. "Não é tão grave"

O mecanismo utilizado nesses casos é o de menosprezar as deficiências, *minimizando as conseqüências*. Ou seja: "Nada é tão grave" ou "Minha tolerância não tem limites". Um dependente afetivo disfarçado de bom samaritano, tentando reter o seu par do modo que for.

Uma mulher não dava importância alguma ao fato de o novo marido ter trinta anos a mais do que ela e já ter se casado quatro vezes. Suas reflexões eram duas: "O amor não tem idade" e "A separação não é ruim". Quando lhe disseram que sim, o amor tinha idade porque envelhecia, e que as pessoas se separavam, mas não tanto quanto o marido dela, negou toda a possibilidade de questionamento: "Não acho tão grave... Algum defeito ele teria que ter". Depois de um ano e meio, não agüentou mais e se separou: "Cinco casamentos ruins já é demais". Em outro caso, um homem agredido pela esposa contava que o maltrato era "leve" porque somente se limitava a insultos, empurrões e cuspidas. Uma das minhas pacientes pensava que o consumo diário de

maconha do marido não era "tão grave" porque ele saía para fumar no pátio para as crianças não verem.

Dizer que nada é importante significa eliminar pela raiz as aspirações, os desejos e os princípios pessoais. A flexibilidade é boa, sempre e quando não quebrar a própria individualidade. A paciência pela paciência sempre cheira a ranço e termina por elevar os níveis da tolerância a limites indecentes. A docilidade é a estratégia ideal para os que não querem ou não podem se tornar independentes. Gostemos ou não, há coisas que são graves, insuportáveis e radicalmente inegociáveis. O cor-de-rosa indiscriminado e sentimentalista é uma invenção dos que não querem ver.

8. "Não lembro que algo ruim tenha acontecido"

Algumas pessoas dependentes demonstram uma clara distorção na hora de recuperar uma informação: *se esquecem dos problemas e lembram somente as coisas boas da relação.*

Quando maximizamos os aspectos positivos da relação, minimizamos as dificuldades. Quando negamos o passado conflituoso da convivência, mentimos a nós mesmos. Uma análise adequada não deve excluir os dados negativos: "Minha vida de casada era perfeita" é uma forma de esconder a poeira embaixo do tapete. Não apenas porque a perfeição interpessoal não existe, mas pela óbvia intenção de esconder. Maquiar os infortúnios do passado para que pareçam mais fáceis e menos sofridos não fará com que melhorem. Quando certos indivíduos dizem com orgulho: "Nossa vida foi um mar de rosas", eu me pergunto o que foi feito dos espinhos. Plutarco dizia que o amor é tão rico em mel como em fel. Ocultar os sintomas faz com que a doença passe despercebida e piore.

Se você está em vias de terminar uma relação ruim, não pode esquecer as experiências negativas. Ao contrário, deve incorporá-las como se fosse um inventário. Não se trata de supervalorizá-las e tornar-se obsessivo (o ódio não é o oposto do amor), mas de colocá-las no lugar que merecem. Se o seu companheiro ou a sua companheira maltratou você, foi infiel ou explorou você de alguma forma, são fatos que contam (e como!) na hora de tomar decisões. Negar ou evitar a realidade irá levá-lo inevitavelmente a repetir os mesmos erros em outras relações.

Espreitar o passado afetivo de uma relação perniciosa, sem se irritar com o outro e deixando de lado o ressentimento, pode ser benéfico e saudável para os que estão cansados de sofrer. Não se trata de maquinar vinganças ou pedir o divórcio, mas de ver até que ponto é

justificado investir energia positiva num amor em decadência.

Não se conformar com a perda (1): acreditar que ainda há amor quando ele não existe Um luto mal feito, ou seja, a não-aceitação de um rompimento ou de uma perda afetiva, pode estar mediado pelo que em psicologia é conhecido como *correlações ilusórias.* **Em determinadas circunstâncias, podemos estabelecer nexos causais entre eventos que não estão ligados, senão em nossa ansiosa imaginação. As "más leituras" ou interpretações errôneas são muito comuns em sujeitos que, tendo terminado uma relação, insistem obstinadamente em ver amor onde não há. Os esquemas mais comuns que alimentam a confiança de recuperar o amor perdido são: "Mesmo que não estejamos juntos, ele ainda me ama" (otimismo obsessivo perseverante), "Depois de tanto tempo, é impossível que tenha deixado de me amar" (costume amoroso) e "Um amor assim nunca termina" (mumificação afetiva).**

Esse leque de crenças é guiado pela ilusão de permanência e apego ao passado. A idéia central é de que certas relações podem se manter inalteradas, invariáveis e resistentes aos embates da vida, como se estivessem numa conserva. Um amor no formol.

O romantismo radical gera nas pessoas um limbo afetivo, do qual se negam a sair, e uma negação categórica de aceitar o rompimento. O famoso ditado popular que diz "onde houve fogo, ficam as cinzas" parece reger a vida de muitos dependentes afetivos. Ainda que, nesse caso, fosse melhor dizer "onde houve fogo, ficam as queimaduras", às vezes de terceiro e quarto grau.

Movidos pelo afã nem sempre consciente de verificar a vigência do laço afetivo, as pessoas dependentes afetivas começam a pedir dados confirmatórios, desconhecendo que em certas ocasiões, tal como dizia Tchekhov, a durabilidade da união entre dois seres não necessariamente indica amor ou felicidade, pois pode estar fundamentada em qualquer outro sentimento, como interesse, medo, pesar e, inclusive, ódio.

9. "Ainda me telefona, ainda me olha, ainda pergunta por mim"

A necessidade de manter a relação a todo custo pode levar a interpretar certos fatos isolados como indicadores de que ainda há amor. Uma chamada telefônica da pessoa que "supostamente" nos ama pode ser motivada por muitas coisas diferentes de amor, como: uma simples nostalgia

passageira, confirmar um boato, sentimentos de tristeza ou de culpa. Um dos meus pacientes, recém separado, interpretava os telefonemas da ex-mulher para pedir dinheiro como indícios de uma reconciliação: “Acho que ela está sentindo a minha falta”. Suas ilusões terminaram abruptamente quando chegou um pedido de pensão alimentícia.

Um olhar pode significar que você ainda gosta do seu ex, mas isso não tem nada a ver com afeto. Pode ser uma atração motivada pela recordação, reminiscências hormonais ou até estéticas. Um olhar pode ser originado na intriga de ver “como sobrevive sem mim”, se emagreceu ou engordou, como se vestiu, com quem anda. Se o olhar está impregnado de malícia e sedução, é possível que haja algo mais, mas não significa necessariamente proximidade afetiva.

De maneira similar, se perguntam por você, o motivo pode ser pura e simples curiosidade. Antes de se entusiasmar, esteja seguro da razão. Uma das minhas pacientes se alegrava muito quando o ex-namorado (que a havia largado por outra depois de cinco anos de namoro, sem aviso prévio e “a seco”) de vez em quando perguntava por ela. A dúvida virou preocupante e metódica. “Por que pergunta por mim? Se já não me ama, por que anda indagando sobre as minhas coisas?” A má interpretação a levava a vislumbrar nessa atitude rastros de um afeto que havia deixado de existir havia tempo. Quando pedi a ela que eliminasse a dúvida, que tirasse dos ombros o peso desse dilema e falasse com ele, ela concordou. A tentativa foi produtiva, embora dolorosa. Descobriu que o suposto “interesse” do amor da sua vida não era outra coisa senão uma forma de expiar a culpa por tê-la abandonado. O fato determinante e cruelmente definitivo foi quando ele decidiu atuar como cupido. “Eu sei que você não suporta a solidão e quero ajudar... Gostaria de lhe apresentar um amigo que chegou dos Estados Unidos e quer conhecer pessoas”, disse ele. Às vezes, é preciso pegar o touro pelos chifres e destruir as quimeras que nos impedem de enterrar a relação. A estratégia mais recomendável nesses casos é trocar imediatamente de rota e eliminar a angústia da espera; trocar o “quem dera fosse possível” pelo sofrimento realista da resignação saudável que diz “não há nada a ser feito”.

O amor não é um jogo de indiretas e enigmas para decifrar as 24 horas do dia para saber quando, onde e como vão nos amar. Numa boa relação, não há muito para se traduzir porque se fala o mesmo idioma e, ainda que existam dialetos, são variações de uma mesma língua. A melhor maneira de ser um bom decodificador afetivo é conectar a antena na terra.

10. “Ainda fazemos amor”

Como já vimos, a sexualidade pode se mover exclusivamente no terreno fisiológico e criar dependência. Pode-se fazer sexo sem fazer amor, ou se pode ter sexo sem ter um amor. Qualquer pessoa pode se apegar sexualmente a outra, mesmo que não exista afeto. Em um número considerável de casais separados, o desejo sexual segue presente, não obstante o afeto ter desaparecido. Em outros casos, apesar de haver vivenciado um relacionamento sexualmente frio, a libido se perturba inesperadamente depois do afastamento. Da noite para o dia, a ex ou o ex começam a se transformar misteriosamente nos seres mais sensuais e eróticos do universo. Surge uma atração tardia e desconhecida até então, que sacode o sistema límbico e os impulsiona a um êxtase de conseqüências imprevisíveis.

A verdadeira problemática surge quando o sexo se transforma, ilusoriamente, na prova mor de que o amor está vivo. Seguir fazendo amor com a pessoa que amamos, mas que não nos corresponde, é uma loucura. Cada encontro clandestino é a confirmação de um "sim" com sabor de "não" e uma afronta à auto-estima. A esperança em carne viva. Não esqueçamos que ser desejável não implica ser amado. Em suma: desejo não é amor.

11. "Ainda não tem outra pessoa" ou "Ainda está disponível"

O pensamento que alimenta a esperança do reencontro é o seguinte: "Se a pessoa que amo segue sozinha, tenho chance". Ou, numa versão mais entusiasta e atrevida: "Sou insubstituível" ou "Ele não conseguiu me esquecer".

No entanto, os fatos também podem significar outra possibilidade menos otimista e mais dolorosa: "A pessoa que amo prefere ficar sozinha a estar comigo". É fatal para qualquer ego.

Se a pessoa que diz amá-lo prefere estar sozinha a estar com você, coloque em dúvida o amor dela. Por definição, nenhum apaixonado, podendo escolher, prefere a solidão a estar com o ser amado. Nesses casos, é melhor levar o amor para outro lugar.

12. "Vai perceber o meu valor"

É possível que em certos casos essa afirmação tenha base na realidade e algum dia a pessoa que hoje nos rejeita caia em si, se arrependa sinceramente e faça um reconhecimento público do velho amor perdido. Mas o problema é de tempo, ou seja, quando.

Conheci pessoas que demoraram anos para descobrir o afeto, mas quando isso aconteceu,

já era tarde (lembremos o mordomo de *Vestígios do dia*, vivido no cinema por Anthony Hopkins). Muitos solteirões e muitas solteironas, no silêncio da mais profunda orfandade afetiva, se repreendem por terem jogado a vida numa só cartada, um sonho interminável que se transformou em decepção.

O quanto é preciso esperar? Semanas, meses, anos? A demora é justificada? Não é melhor oxigenar a vida com alguém que não precise de retiros espirituais e de ausências em lugares distantes para reconhecer que somos passíveis de ser amados? Apesar de o senso comum dizer que precisamos perder as coisas para valorizá-las, no meu ponto de vista, e me referindo exclusivamente a uma questão de respeitabilidade pessoal, o simples fato de terem que "me perder" para me "valorizarem" é ofensivo e, além disso, maçante.

Se você é uma dessas pessoas que está esperando a avaliação para ver se passou no exame como marido ou mulher, lembre que você não é um objeto negociável. A avaliação afetiva é sempre insultante. No entanto, se o que foi dito até aqui não o convenceu, talvez as estatísticas consigam mexer com você: *os que duvidaram afetivamente por uma vez, voltaram a duvidar.* Poderão ocorrer mais testes. É melhor não viver na corda bamba. *Se não amam você hoje, não o amam*.

NÃO SE CONFORMAR COM A PERDA (2): PERSISTIR OBSTINADAMENTE EM RECUPERAR UM AMOR PERDIDO NÃO SE DAR POR VENCIDO E LUTAR ATÉ A MORTE É RECOMENDÁVEL EM MUITOS ASPECTOS DA VIDA, MAS, QUANDO SE TRATA DE AMORES DIFÍCEIS OU IMPOSSÍVEIS, É PRECISO OUVIR OS CONSELHOS COM CUIDADO. EM DETERMINADAS CIRCUNSTÂNCIAS, APRENDER A PERDER E SE RETIRAR OPORTUNAMENTE PODE SER A MELHOR ESCOLHA. QUANDO A PERSEVERANÇA SE TRANSFORMA EM OBSTINAÇÃO, A VIRTUDE CEDE ESPAÇO PARA A IMATURIDADE.

13. "Deus vai me ajudar", "Joguei as cartas" ou "Fiz um mapa astral"

Quando as táticas de recuperação mágico-religiosas são colocadas em prática, a situação é grave: o desespero tocou fundo.

Uma das minhas pacientes era especialista em ocultismo afetivo. Porque a sua relação estava todo o tempo por um fio (o marido havia sido infiel quinze vezes em doze anos de

casamento), ela decidiu entrar no mundo da *Nova Era* e dos santos para sustentar a união e esperar o "milagrezinho" de o marido assentar a cabeça. A exibição de sortilégios, rezas, oráculos, oferendas, promessas, mapas astrais, quiromancia, tarô, regressões e videntes de todo tipo tinha contribuído para a sobrevivência afetiva dessa angustiada mulher. Segundo os dados recolhidos pelos "especialistas", parecia se tratar de um "excepcional caso de almas gêmeas, em que uma delas havia se desajustado por motivos kármicos" (ou seja, ninguém tinha idéia do que estava acontecendo). Obviamente, o marido, alheio a todo desígnio cósmico, seguia colocando o sexo oposto em polvorosa, sem distinção nem consideração. Faz pouco tempo, depois de uma ressaca monumental e de um ataque de arrependimento pós-bebedeira, surgiu uma nova centelha de esperança: o homem prometeu sensatez. E tem mais: ao voltar de uma viagem de trabalho, lhe trouxe um perfume de presente com um belo cartão no qual jurava mil vezes, outra vez, que seria fiel até a morte. Ela correu para a sua assessora espiritual, especialista em tarô, para reforçar a mudança e colocou velas por toda a igreja. Dois dias depois, por intuição ou por costume de mulher enganada, revisou minuciosamente o carro do marido, milímetro por milímetro, como fazem os ciumentos inteligentes. O resultado da investigação, infelizmente, foi positivo. Atrás do banco, camuflado e empacotado, encontrou o corpo de delito: o mesmo perfume, com um cartão diferente, para outra destinatária. Depois de um escândalo enorme, arranhões, insultos, objetos quebrados e a negação insistente do "inocente", ela decidiu pôr um ponto final e resolver de uma vez por todas o problema. Dispensou a conselheira (agora consulta uma senhora chocoana que lê a sorte com o tabaco e "acerta muito") e recorreu a um novo santo (não lembro o nome) porque o anterior não mostrava "interesse". Definitivamente, a febre não está nos lençóis. Buscar a solução fora é cômodo, mas também é arriscado porque desvia nossa atenção da realidade e nos deixa cada vez mais incompetentes. É possível que a minha paciente perambule de adivinho em adivinho pelo resto dos seus dias à procura do prodígio de uma ressurreição impossível.

14. "Tentarei novas estratégias de sedução"

Oposto ao esquema anterior, esse pensamento coloca o problema no lado de dentro, só que dentro demais: "A pessoa que amo não está comigo porque eu não soube segurá-la; se melhorar minhas habilidades de conquista, vou recuperá-la". Infelizmente, a restituição afetiva não é fácil de alcançar. Ainda que pareça óbvio, para que a reconquista possa ocorrer deve haver alguém disposto a ser conquistado. O amor não é como a guerra ou a tomada do poder (o amor perdido

não é restabelecido mediante o assédio e a perseguição obsessiva). Nas lides amorosas, a conquista forçada recebe o nome de violação. Se o outro está num estado de desamor, é melhor não fazer nada e deixar que a vida siga seu curso. Mas os dependentes afetivos costumam entrar em pânico e se comportar irracionalmente. Uma senhora de cinqüenta anos decidiu fazer uma cirurgia para estreitar a vagina com a esperança de recuperar o amor do marido. Um homem, que agora está preso, aplicou golpes em várias pessoas para mostrar à ex-mulher que ele tinha sucesso econômico e reatar o casamento. Perfumar-se, vestir-se melhor, emagrecer, melhorar de emprego, colocar silicone, fazer o tipo sedutor ou tentar ser uma Mata Hari podem ser ingredientes úteis quando o amor está vivo, mas não possuem força para reativar um afeto na bancarrota.

A recuperação do amor perdido, caso seja possível, não se consegue com duas ou três mudanças superficiais de comportamento. As relações afetivas obedecem a uma história particular, especial e que não pode ser repetida, que determina sua essência básica e um perfil de relacionamento único. Desconhecer essa evolução pode levar a atitudes simplistas que não ajudam em nada a fortalecer o vínculo.

Se você quer tentar fazer um plano de reconquista, não o faça às pressas. Primeiro, deve ter muito claras as causas da ruptura, o diagnóstico, a explicação de por que não funcionou, para ver se há possibilidade de você alcançar o objetivo. Não crie falsas expectativas: *quando uma relação vai mal, o remédio costuma ser complexo e difícil de aplicar*.

15. “Meu amor e minha compreensão vão curá-lo”

Quando nos transformamos em redentores, conselheiros ou psicólogos da pessoa amada, distorcemos a essência do amor. Conheci gente (sobretudo mulheres) cujo objetivo em termos de afeto é redimir o pecador e curar o enfermo. Infelizmente, e sem dar uma de pessimista, a experiência mostrou que o suposto poder curativo do amor entre casais deixa bastante a desejar. Ao contrário, o amor mal dosado (às vezes chamado de incondicional) pode produzir sintomas colaterais e reforçar o comportamento que, precisamente, se pretende modificar. Por exemplo, querer curar uma pessoa infiel crônica dando a ela amor a granel e sendo tolerante com suas enganações é uma inocência com traços de cumplicidade. De forma semelhante, querer que um alcoólatra controle o vício exclusivamente com afeto indiscriminado é quase impossível. Os que freqüentam os Alcoólicos Anônimos sabem melhor do que ninguém que o amor por si só não é

suficiente para modificar a conduta do viciado.

Algumas pessoas com vocação para mártires decidem "adotar" o companheiro ou a companheira e carregar nos ombros a reparação de todos os seus males. Sem mais armas do que um amor brioso cheio de otimismo, empreendem a reabilitação do ser amado: "Meu amor vai fazê-lo mudar"; "Quando se sentir amado, perceberá seus erros"; "O amor tudo pode" (algo assim como o "Clube dos Curandeiros Afetivos").

Ainda que os românticos entrem em crise e o idealismo amoroso vire pó, o realismo nessa área é imprescindível para poder alcançar a independência afetiva. Ninguém nega que o amor seja o principal motor da relação a dois; o que estou afirmando é que de maneira alguma é suficiente por si só para que uma relação prospere. O sentimento em estado puro não chega a preencher as expectativas de uma boa convivência e tampouco basta para que a pessoa amada seja curada. *O amor não é tão poderoso.*

NÃO SE CONFORMAR COM A PERDA (3): AFASTAR-SE, MAS NÃO COMPLETAMENTE NOS DILEMAS AFETIVOS, AS PESSOAS DEPENDENTES NÃO QUEREM PERDER NENHUM BENEFÍCIO. NÃO IMPORTA QUÃO DOENTIA SEJA A RELAÇÃO, O FUNDAMENTAL É CONSERVAR A PESSOA AMADA, NEM QUE SEJA AOS PEDAÇOS. O MEDO DE FICAR SEM AFEIÇÃO OS LEVA A ESTABELECER METAS INCOMPLETAS, ADIAMENTOS ACOMODADOS E REMÉDIOS INSUFICIENTES.

16. "Vou deixá-lo aos poucos"

A não ser que se trate de um paciente internado e sob cuidado médico direto, se afastar paulatinamente da fonte do vício não é a estratégia mais recomendada. "Vou consumir cada dia menos *crack*" chega a ser risível para os que conhecem o assunto. O vício não é rompido lentamente. Pode haver retrocessos, avanços, recaídas, mas a luta é sem trégua. Para uma pessoa com predisposição ao vício, não há meio-termo. Uma tragada, um gole ou o menor consumo pode ser definitivo para fazer com que a tenebrosa porta do vício volte a se abrir. "Vou deixar a pessoa que amo porque ela não me convém, mas pouco a pouco" é como dizer que vou me injetar menos. É um auto-engano típico. Na realidade, o que queremos é prolongar a permanência do estímulo afetivo.

Uma das minhas pacientes levava uma vida totalmente dupla. Tinha um noivo havia quatro anos, e ele lhe dava tranqüilidade, estabilidade e fidelidade. E tinha um amigo havia três anos que lhe oferecia emoção, luxúria e energia em proporções impressionantes. A razão lhe dizia para se afastar do amigo porque ia se casar com o noivo. A emoção apontava outro caminho: terminar com o tedioso noivo e entrar num delicioso curto-circuito aberto e sem dissimulações com o amigo. Ambos puxavam para seu lado e a pressionavam. O que ela realmente queria era reter o melhor de cada um deles, sem perder nenhum.

A situação havia se tornado insustentável. Levar uma vida dupla não era apenas extenuante, mas sua integridade moral começava a rachar. A culpa não a deixava em paz, e a ansiedade a estava matando. Depois de analisar sensatamente as opções, decidiu se separar do amigo, abandonar as revoluções e ficar com a segurança que o noivo oferecia. No entanto, sua decisão não estava bem segura: "Vamos colocar uma meta de dois meses, doutor. Eu acho que será mais fácil se eu for devagar". Introduzir o desamor passo a passo é como injetar lentamente uma seringa para que assim doa menos. Como é óbvio, ela não conseguiu; cada "mini" afastamento a empurrava a se aproximar mais. Cada encontro era uma despedida, um ato inconcluso que tinha que voltar a ser retomado, uma desculpa para prosseguir. Depois de dois meses de penosas tentativas, ela me comunicou que havia pensado melhor no caso e que agora iria abandonar o noivo. Sua proposta me surpreendeu muito: "Vamos colocar uma meta de dois meses, doutor. Eu acho que é melhor, pois não quero que ele sofra". No momento em que eu estava escrevendo este relato, já haviam passado quatro meses que ela estava deixando o noivo e, às vezes, quando a nostalgia do que poderia ter sido a afetava, reconhecia o fato de o amigo, apesar de tudo, não preencher totalmente as suas expectativas. Estava presa e sem saída.

17. "Seremos somente amigos"

Quando uma relação se rompe, é praticamente impossível ser amigo ou amiga da pessoa que ainda se ama. Quem defende o contrário não sabe do que está falando. Uma jovem que estava havia várias semanas em depressão porque o namorado a deixara ainda queria estar vinculada de alguma maneira ao rapaz. "Eu sei que ele não me ama mais e tem uma nova namorada, mas somente seremos amigos, amigos e nada mais; ainda que tenha outra pessoa e não me queira, não importa, quero seguir ao lado dele de alguma forma, pois não suporto a idéia de que ele saia da minha vida", dizia ela. Como é comum nos casos de obstinação afetiva, o novo vínculo de

amizade se tornou uma tortura chinesa. Ao se transformar em uma boa amiga, começou a se prestar ao papel de confidente. Não apenas tinha de suportar vê-lo com outra, mas também tinha de ouvir suas intimidades afetivas e apoiá-lo em decisões que a afastavam cada dia mais de uma possível reconciliação. Com o passar das semanas, a angústia ficou insuportável. Estar com a droga e não poder consumi-la era doloroso. Vê-lo, falar com ele e desejá-lo em silêncio a levaram, num momento de desespero e incapacidade, a atentar contra a própria vida, felizmente, sem sucesso. Depois de passar uns dias numa clínica psiquiátrica, antes de receber alta, me disse: "Vou lutar contra isso tudo, cansei de sofrer. Não quero saber dele, nada justifica uma vida assim. Quando há amor, a amizade está incluída, mas se não pode haver mais do que amizade, o amor se torna um problema. Não quero tê-lo como amigo, não consigo".

Para sobreviver à perda, alguns dependentes afetivos inventam uma engenhoca amorosa que não é uma coisa nem outra: o "namorigo", uma mistura de amigo com namorado com acessórios de fábrica. Não demorarão a aparecer variações sobre o mesmo tema. É possível que comecemos a ver "namaridos" (maridos que parecem namorados), "esposamantes" (mistura de esposa e amante) e outras experiências afetivas que permitam manter a ilusão de um encantamento que já não existe.

18. "Seremos somente amantes"

Um amante apaixonado é um amante deslocado. Os jogos de prazer, os instantes de descanso e a paixão fluida e alegre que devem caracterizar os bons amantes se transformam, com a dependência, num emaranhado afetivo, num nó gordiano, em que qualquer tentativa de desfazê-lo pode deixá-lo ainda mais forte. Um amante ideal é como uma casinha num pinheiral: com cervos, flores, águas claras, raios de sol atravessando as enormes copas das árvores. É um conto de fadas com sexo, afinidade e nada de complicação. Mas a cabana de troncos não tem piso. Não permite outro andar nem construções anexas. Mais ainda: se tentassem sobrecarregá-la, cairia com seu próprio peso.

Virar amante da pessoa amada, com a desculpa de não nos afastarmos completamente, é a pior das decisões. Não somente impedimos a elaboração do luto, mas prolongamos o sofrimento por tempo indeterminado. E se a relação era ruim ou pouco conveniente, é pior ainda, pois estamos desperdiçando uma boa oportunidade para terminar de uma vez por todas com a tortura de estar mal casado.

Para concluir

Como você percebeu, a mente dependente utiliza uma infinidade de subterfúgios e enganos para tentar salvar o amor perdido. Não importa quão inconveniente ou danosa, a dependência afetiva não mede conseqüências. É cega por natureza.

Se você está numa relação doentia e tem medo de sair dela, ou perdeu a pessoa amada e não consegue aceitar o fato, é provável que você utilize alguns dos dezoito pensamentos perturbadores que destacamos. Todos obedecem à mesma necessidade: *reter a fonte de apego por meio do auto-engano.*

O princípio do realismo não pede muito, porque não há muito para aprender, mas para desaprender. A única coisa que você deve fazer é ficar calado e olhar a realidade na qual está imerso. Se conseguir observar as coisas como realmente são, deixando as mentiras de lado, seus esquemas irracionais começarão a tremer. Ainda que a alma doa e o corpo entre em crise de abstinência, não há outro caminho. A liberação afetiva e a ruptura dos velhos padrões de vício não toleram anestesia, visto que as grandes revoluções sempre exigem a atenção desperta. Além disso, como dizia Kalil Gibran: “Se não se quebra, como conseguirá abrir o coração?”

O princípio do auto-respeito e da dignidade pessoal

Dizer que a "dependência de afeto corrompe" significa que sob a triste urgência afetiva somos capazes de atentar contra a nossa dignidade pessoal. Nesses momentos prementes, nem a moral, nem os valores mais apreciados parecem ser suficientes para conter a avalanche. Tudo cai por terra. Vendemos o que não está à venda, negociamos com o respeito e nos arrastamos além do imaginável desde que consigamos a dose de afeto de que necessitamos.

Umberto Eco dizia que a ética começa quando os demais entram em cena. Isso é verdade. Mas a ética sempre inclui auto-estima. A moral implica não fazer aos outros o que não gostaria que fizessem para *mim*, ou desejar aos demais aquilo que aspiro para *mim*. "Ama ao próximo como a ti mesmo" é uma frase que diz tudo. Ou seja, de uma ou outra forma, sempre estou incluído. Se não amo a mim mesmo, não posso amar nem respeitar os outros.

Como afirma Maturana: "Na infância, a criança vive o mundo com a possibilidade de se transformar num ser capaz de aceitar e respeitar o outro a partir da aceitação e do respeito a si mesmo". E, adiante, conclui: "E se a criança não puder se aceitar nem se respeitar, não poderá aceitar nem respeitar o outro. Terá medo, invejará ou depreciará o outro, mas não o aceitará nem o respeitará; e sem aceitação nem respeito pelo outro como um legítimo outro na convivência, não há fenômeno social".

O princípio do auto-respeito e da dignidade tenta definir os limites da soberania pessoal, o reduto último em que os princípios e os valores me definem como humano. O que não é negociável. Quando esses pontos estão claros, nos tornamos invencíveis porque sabemos quando lutar ou não.

A RECIPROCIDADE DO AMOR A IDÉIA DE UM AMOR UNIVERSAL, INDISCRIMINADO E IMPESSOAL, QUE TRANSCENDE FRONTEIRAS E SE APODERA DOS CASAIS, PARECE SER UMA IMPORTAÇÃO ORIENTAL MAL FEITA. UMA TRANSFERÊNCIA MUITO MECÂNICA E ALHEIA AO QUE VERDADEIRAMENTE SOMOS: HUMANOS INQUIETOS, COLÉRICOS ATÉ A RAIZ DO CABELO, INTENSOS E FEBRIS. KRISHNAMURTI DIZIA QUE É MAIS FÁCIL AMAR DEUS DO QUE UM SER HUMANO. PARECE QUE COM DEUS VIVEMOS, MAS NÃO CONVIVEMOS. A PESSOA QUE AMAMOS TEM NOME E SOBRENOME, CPF E CARTEIRA DE IDENTIDADE; ALÉM DISSO,

COME, DORME, PROTESTA, FALA, DEMANDA, ABRAÇA, CHORA, ENFIM, NÃO É UM CORPO DIVINO: ESTÁ VIVA.

Os vínculos afetivos que estabelecemos com outros humanos sempre são personalizados. Não queremos as "marias" e os "joãos" desconhecidos do nosso universo, mas uma Maria e um João em especial. Não há dois "joãos" ou duas "marias" iguais. Nós nos apaixonamos pelo idiossincrático, pela existência particularizada desse ser único, não-clonável e irreproduzível. Apaixono-me por uma singularidade, não por um montão de átomos. Se o contato entre dois indivíduos que se amam é a escala quântica, estelar ou intergaláctica, não importa tanto: a fusão afetiva não é nuclear, mas de papel, "desta" pele com "esta" pele. Talvez Molière tivesse razão quando dizia que "amar todo mundo é amar ninguém".

O amor quotidiano é de duas vias. Certa vez, escutei um conselheiro de orientação bioenergética dizer a uma jovem casada com um espancador crônico que a solução era oferecer a ele "amor impessoal" em abundância. Diversas vezes, com certo ar de orgulho messiânico, lançava a inexorável instrução: "Dê a ele amor impessoal e verá como ele muda". Depois de um mês aplicando a estratégia, o marido quase acabou com ela, que precisou recorrer à delegacia da mulher.

No amor universal, não há caixa postal para as queixas, porque não há com quem se queixar. A maioria dos grandes mestres espirituais que transcenderam, para não dizer todos, são solteiros e castos, não trabalham em nenhuma empresa e quase sempre recebem o benefício de algum mecenas. Vários deles teriam a lâmpada de iluminação apagada se tivessem que criar filhos e lidar com o limite do cheque especial.

Os laços afetivos sempre podem ser melhorados e aperfeiçoados, mas partindo do que realmente se é, do amor habitual, impuro e terreno que vivemos no dia-a-dia. Diminuir o "superamor" cósmico/universal e submetê-lo a relações de carne e osso é ingênuo, além de danoso. Os bons casais não vêm prontos de fábrica. É preciso poli-los na lida diária da vida, à força de suor, de esforço e, muitas vezes, de lágrimas.

Enquanto o amor universal não pede nenhuma mudança, o amor entre pessoas precisa de correspondência. Para que uma relação de afeto seja gratificante, deve haver reciprocidade, ou seja, uma troca equilibrada. O amor recíproco é aquele no qual o bem-estar não é privilégio de uma das partes, mas de ambas.

Fernando Savater considera a reciprocidade um dos universais éticos. Ele diz que "todo

valor ético estabelece uma obrigação e uma demanda – sem imposição, em geral, uma correspondência. Não é imprescindível a simetria, mas sim a correlação entre deveres e direitos."

É impossível conviver saudavelmente sem um equilíbrio entre o "dar" e o "receber". Se uma das partes é mau doador, mas gosta de receber afeto, é provável que estejamos frente a um avarento afetivo ou um narcisista em potencial.

Ao contrário, quando a pessoa é uma doadora em tempo integral e não acredita merecer afeto, a submissão está presente. Para que a relação amorosa funcione, não deve haver desequilíbrios muito marcantes.

Se formos sinceros, no corpo-a-corpo, na intimidade afetiva, sob os lençóis, nas brigas, nas conquistas pessoais e em cada espaço de convivência compartilhada, sempre esperaremos alguma equivalência afetiva. Não digo que tenha que ser algo milimétrico como fazer contabilidade a todo momento. Digo que a desigualdade do intercâmbio acaba destruindo qualquer vínculo. Se eu der dez, me conformo com oito. Mais ainda: se o amor me permitisse, até um sete estaria bom, mas com menos recompensa eu começaria a me preocupar. Jamais poderia me contentar com uma relação que não preenchesse, ao menos em parte, as minhas expectativas. Repito: a idéia não é se apegar a perfumarias supérfluas e pouco transcendentes, mas discriminar quando algo se justifica e quando não. Ou seja, escolher o verdadeiramente importante.

Depois de uma separação, em plena reconciliação, a mulher de um dos meus pacientes se negou a preparar o café-da-manhã porque o pacto que tinham era "um dia cada um", e esse dia não era a vez dela. Quando ele pediu o favor porque não havia podido dormir bem, a mulher grunhiu, disparou palavras de ordem feministas e criticou duramente a falta de seriedade do seu cansado marido frente aos acordos feitos. Um nazista de saias, rígido e intransigente. Isso não é reciprocidade, mas mesquinharia obsessiva e rivalidade.

Pelo contrário, há casos em que o intercâmbio precisa ser nivelado. Lembro o caso de um senhor insatisfeito sexualmente, casado com uma senhora frígida e fria. Ela nunca aceitou o problema. Negava-se a pedir ajuda profissional e menosprezava as necessidades sexuais do marido por considerá-las "rompantes masculinos" (vale a pena sublinhar que nos seis meses anteriores eles haviam tido apenas quatro relações). O argumento dela raiava a teimosia: "Posso viver sem sexo, não me faz falta, há coisas mais importantes do que fazer amor. Por que eu tenho que ceder, por que ele não pode se adaptar a mim?" Frente à negativa dela, o homem decidiu se

separar: “Preciso sentir que a mulher que está ao meu lado me deseja, quero vê-la feliz nos meus braços e que se entregue a mim não somente em espírito, mas de corpo. Se dou sexo e não recebo, fico com a desagradável sensação de não fazê-la feliz sexualmente. Eu gosto se ela gosta, não consigo negociar nesse caso”.

Quando se trata de aspectos essenciais, receber se transforma numa questão de direitos, e não num culto ao ego. Há coisas primordiais às quais não podemos renunciar porque são imprescindíveis para a sobrevivência psicológica. E ainda que não as deixemos explícitas, damos por certo que devem existir para que a relação afetiva siga seu curso. Se for fiel, espero fidelidade; se sou honesto, espero honestidade; se sou carinhoso, espero ternura. Se não for assim, não me interessa.

Quem fere você não o merece Merecer significa “se fazer digno de”. Expressões como “entendo você”, “aceito você”, “gosto de estar com você”, “fico feliz”, “seu amor é um presente” são manifestações de aceitação e de uma boa recepção. Se uma pessoa não aprecia o que lhe dou, não compreende ou não traduz, o amor se desfaz no caminho, não acerta o alvo e desaparece. É um amor que não alcança um desprendimento energético de grandes proporções. Podemos entender assim: “Não posso amar quem não me quer, não tem sentido me entregar a alguém que não quer estar comigo. Se não me amam, não me respeitam ou me subestimam, não me merecem como parceiro”.

Contam que uma bela princesa estava procurando um marido. Aristocratas e endinheirados senhores tinham chegado de todos os lugares para oferecer maravilhosos presentes. Jóias, terras, exércitos e tronos estavam entre os agrados para conquistar uma criatura tão especial. Entre os candidatos, se encontrava um jovem plebeu que não tinha mais riquezas do que amor e perseverança. Quando chegou o momento de falar, ele disse: “Princesa, eu a amei toda a vida. Como sou um homem pobre e não tenho tesouros para lhe dar, ofereço meu sacrifício como prova de amor. Ficarei cem dias sentado sob a sua janela, sem mais alimento do que a água da chuva e sem mais roupas do que as que visto agora. Esse é meu dote”. A princesa, comovida por tal gesto de amor, decidiu aceitar: “Você terá a oportunidade; se passar na prova, me desposará”. Assim passaram-se as horas e os dias. O pretendente ficou sentado, suportando o vento, a neve e as noites geladas. Sem pestanejar, com os olhos fixos no balcão da amada, o valente vassalo seguiu

firme em seu intento, sem desanimar por nenhum momento. De vez em quando, a cortina da janela real deixava transparecer a esbelta figura da princesa, que, com um gesto nobre e um sorriso, aprovava a empreitada. Tudo ia às mil maravilhas, inclusive alguns otimistas haviam começado a planejar os festejos. Quando chegou o 99o dia, os camponeses da redondeza haviam saído para incentivar o próximo monarca. Tudo era alegria e folguedo até que, de repente, quando faltava uma hora para o prazo terminar, frente ao olhar atônito do público e à perplexidade da infanta, o jovem se levantou e, sem dar explicação alguma, se afastou lentamente do lugar. Algumas semanas depois, enquanto perambulava por uma estrada isolada, um garoto do povoado o alcançou e perguntou à queima-roupa: "O que aconteceu? Você estava a um passo de vencer o desafio, por que perdeu essa oportunidade, por que se retirou?" Muito consternado e com algumas lágrimas mal disfarçadas, respondeu em voz baixa: "Ela não me poupou de nem um dia de sofrimento, sequer de uma hora... Não merecia o meu amor".

O merecimento nem sempre é egolatria, mas dignidade. Quando damos o melhor de nós para a outra pessoa, quando decidimos dividir a vida, quando abrimos nosso coração e desnudamos a alma, quando perdemos a vergonha, quando os segredos desaparecem, ao menos merecemos compreensão. Menosprezar, ignorar ou desconhecer friamente o amor que oferecemos generosamente é uma falta de consideração ou, no melhor dos casos, leviandade. Quando amamos alguém que, além de não nos corresponder, despreza nosso amor e nos fere, estamos no lugar errado. Essa pessoa não é merecedora do afeto que lhe damos. A regra é clara: se não me sinto bem recebido em algum lugar, vou embora. Ninguém ficaria tentando agradar e se desculpando por não ser como gostariam que fosse.

Em qualquer relação a dois que você mantiver, quem não o ama não o merece, e muito menos quem o machuca. Se alguém fere você reiteradamente "sem intenção", pode ser que mereça você, mas não lhe convém.

JAMAIS SE HUMILHAR SUBMETER-SE POR AMOR PODE GERAR DIVIDENDOS A CURTO PRAZO, MAS, COM O PASSAR DO TEMPO, A PESSOA QUE SE REBAIXA PROVOCA TÉDIO. É MUITO DIFÍCIL AMAR ALGUÉM QUE SE DOBRA PARA OBTER AFETO. UM AMOR INDIGNO É UMA FORMA DE ESCRAVIDÃO. E OS DONOS NUNCA AMAM SEUS ESCRAVOS; OS EXPLORAM OU TÊM PENA DELES.

Quando a relação começa a dar para trás, a humilhação é a estratégia mais utilizada pelos dependentes afetivos. As táticas variam de acordo com o grau de deterioração pessoal; mas, em geral, quanto maior for a dependência, mais intensa será a manifestação de comportamentos humilhantes.

Uma primeira categoria é constituída pelas reclamações indecorosas ou as perguntas indevidas. O que basicamente se faz aqui é reclamar por afeto e atenção sem nenhum pudor: "Me ame", "Lembre-se de meu aniversário", "Não se esqueça de que você tem que fazer amor comigo", "Tem que me dar carinho de vez em quando", e assim vai. Na vida conjugal, há coisas que não se pedem; devem surgir naturalmente, espontaneamente. Se não acontecem, entramos em alerta vermelho. Por mais que haja boas intenções, exigir afeto sempre deixa uma sensação de mal-estar na boca do estômago, que depois se transforma em indignação e, muitas vezes, em depressão. Não é o mesmo exercer o direito de reciprocidade e implorar por amor. Um nos enriquece, o outro nos envergonha.

Uma segunda forma de humilhação são os comportamentos degradantes e manipulatórios. Os mais comuns são: suplicar, se ajoelhar, chorar, gritar, automutilação e tentativas de suicídio. Como é natural, esses comportamentos costumam causar muito impacto aos olhos de qualquer observador. Uma senhora não havia conseguido se separar porque cada vez que ela tentava tocar no assunto, o marido entrava em crise. O arroubo histérico tomava dois rumos: ou fazia um "senhor escândalo" para todo o edifício ouvir ou, no dia seguinte, aparecia no trabalho dela e, diante dos clientes e dos colegas, suplicava de joelhos que não o deixasse. O impacto era tamanho que inclusive algumas das melhores amigas da mulher se compadeciam e apoiavam o desajustado homem. Em outro caso, de final trágico, uma jovem de 22 anos, extremamente ciumenta, ameaçava ao namorado dizendo que iria se suicidar se ele tentasse abandoná-la. Uma vez tentou se atirar de um carro em movimento e em várias ocasiões havia tentado se atirar pela janela. Infelizmente, um dia, tomada pelos ciúmes, calculou mal e caiu mesmo da janela. Quando esse tipo de comportamento ocorre, o indivíduo já está fora de controle e não é capaz de medir as conseqüências de seus atos.

A terceira tem a ver com se deixar explorar. Se a pessoa aceita que se aproveitem dela sem reclamar, como uma forma de assegurar sua fonte de dependência, entrou nos pantanosos terrenos da prostituição. Nesse tipo de relação, o usufruto nem sempre está relacionado com o econômico. Um viúvo de sessenta anos havia assumido o papel de cupido motorizado para a sua exuberante

namorada, os filhos dela e a futura sogra. O papel de chofer quase não lhe deixava tempo para cumprir suas obrigações, mas ele não era capaz de se negar. Com o tempo, a família também foi lhe dando tarefas de mensageiro, as quais terminou por assumir com uma resignada vocação para mártir. Para completar, se chegava tarde ou falhava em alguma diligência, a reprimenda era imediata. Numa consulta, confessou seu medo: "Não suporto a solidão; já não sou tão jovem. Sei que às vezes se aproveitam de mim, mas não me importo. São elas por elas. Não sei o que faria se ela me deixasse". O esquema era fatal e altamente masoquista: quanto mais o utilizavam, mas dependente ele ficava.

Uma forma muito comum de humilhação especialmente penosa e que poderia ser considerada uma variação da anterior é aceitar o maltrato com estoicismo. Os pensamentos servis que se escondem por trás dessa forma de submissão costumam ser dois: "Se sou castigada é porque mereço" ou "Se eu não me queixar e agüentar estoicamente, ele nunca me abandonará". Em geral, essas pessoas foram vítimas de uma lavagem cerebral sistemática por parte de seu companheiro ou sua companheira. Se o dependente afetivo tem a má sorte de cair nas mãos de uma pessoa mal-intencionada, literalmente pode acabar com todo resquício de iniciativa. Como se fosse uma seita, em pouco tempo aceita qualquer coisa e se entrega como um cordeiro ao abate. E mais: vi sujeitos dependentes que se sentem honrados por suportar o maltrato. Reverenciar o verdugo é a máxima expressão de obediência desprezível. Para essas pessoas, o auto-engano talvez seja a melhor maneira de sobreviver a um conflito afetivo sem escapatória. Há subjugados que se sentem orgulhosos de serem assim. Libertá-los é impossível. Parafraseando Sêneca: "Não há escravidão mais vergonhosa do que a voluntária".

A quinta maneira de se rebaixar e cair no desdém é desvirtuar a própria essência para fazer as vontades do outro. Satisfazer a pessoa amada é um dos prazeres mais agradáveis e excitantes. Consentir e colaborar para o bem-estar do outro faz parte de uma convivência próspera. De fato, sem reforçadores, o amor é sentido, mas não é visto; ou seja, não basta. No entanto, esse "dar aos borbotões" deve ter um limite auto-imposto: *não devo atentar contra mim para que meu par seja feliz*. Uma mulher casada havia pouco tempo, muito ligada ao companheiro, tinha se adaptado rapidamente às "preferências" sexuais do marido. Drogas estimulantes de todo tipo, trios, quartetos, jogos sádicos, prostituição, pornografia violenta, enfim, um repertório que faria o próprio Marquês de Sade parecer ingênuo. A jovem havia recebido uma educação formal tradicional e, aos 22 anos, não havia tido a oportunidade de experimentar muito. No entanto, o

medo de não agradar e decepcionar o marido a levava a se entregar a práticas de que não gostava nem compartilhava moralmente. Ela não havia sido feita para esse tipo de vida. Quando sugeri que fosse assertiva e manifestasse sua inconformidade, não conseguiu. Veio a duas ou três consultas, e nunca mais voltei a saber dela. Ainda hoje, quando por alguma razão me deparo com o tema do abuso e da violência sexual, seu rosto tímido e assustado vem, inexoravelmente, à minha memória. O apego irracional pode afetar a tendência sexual, a posição política, a sensibilidade social e até a mais arraigada crença moral religiosa.

A sexta forma de submissão é a mais sutil e também a mais utilizada. Consiste simplesmente em não expressar vontades e necessidades. Um silêncio adulador e dissimulado, que agrada e afaga e, com isso, retém. A humilhação não é percebida, e a manipulação fica encoberta: "Se me deixo conduzir, nunca me abandonará". Aos olhos de qualquer observador desprevenido, o casal é modelo de perfeição. As coincidências surpreendem, e a congruência é inacreditável. Mas, na realidade, o dependente se submete aos gostos do outro: "O que você quiser, meu amor" ou "O que você escolher, para mim, está bom". O amor bonzinho e bem administrado. Uma submissão sagaz que garante a permanência do doador afetivo e de seus respectivos benefícios.

Por último, existe uma forma truculenta de manter indignamente a relação: compartilhar a pessoa amada com outra. A canção de Pablo Milanés, *El breve espacio en que no estás*, mostra essa faceta do apego em plena efervescência: "Prefiro dividi-la a esvaziar minha vida". Desastroso e lamentável. A maioria dos dependentes afetivos cujo companheiro é infiel termina por aceitar resignadamente esse fato. Conheço um homem com um transtorno de personalidade devido à dependência que está esperando há três anos que a mulher deixe o amante. Ela o mantém ciente de tudo, e ele lhe agradece a honestidade. Recentemente, os três foram passar o final de semana no campo. Quando ele me perguntou o que fazer, fiquei tentado a oferecer a típica solução siciliana (arrancar a falange do dedo indicador com uma mordida e jogá-la pela janela), mas optei por um conselho mais profissional: "Você não está se respeitando... Esta situação está violentando você. Se a sua mulher estivesse realmente interessada no seu bem-estar, não o submeteria a essa tortura e já teria tomado uma decisão. Sem perceber, você se tornou cúmplice, porque está abdicando dos seus princípios e da sua honra. Tem sentido toda essa dor e essa angústia? Enquanto você não perder o medo da solidão, será sempre um prolongamento da sua mulher. Deixe-a, afaste-se. Vença a sua dependência e será um homem livre". Depois de alguns

meses, conseguiu escapulir do calvário, mas ainda com o vício nas costas. Uma ex-namorada, mais pudica e querida, entrou em cena e o resgatou.

Eliminar toda forma de autoflagelo Quando uma relação vai mal, nunca há um só responsável. A hecatombe afetiva sempre é tarefa para dois, talvez não nas mesmas proporções, mas cada um faz a sua parte: uns por falta, outros por excesso.

No caso da dependência afetiva, quando o vínculo se quebra, o dependente costuma ativar a mais dura autocrítica. De forma inclemente, como se gostasse de sofrer, soma ainda mais dor ao sofrimento. Durante trinta anos de casamento, uma mulher idosa havia servido seu marido ao velho estilo. Entre as suas obrigações estavam tirar os sapatos dele quando chegava do trabalho, escolher a roupa dele pela manhã, cortar as unhas dos pés e das mãos dele, tingir seu bigode, ensaboar as costas dele, cortar seu cabelo, fazer massagem e atendê-lo no que fosse necessário. Uma gueixa à moda antiga. O problema é que esse senhor havia conseguido uma amiguinha e havia deslocado sua devota esposa a um frio e distante segundo plano. O que mais doía para essa senhora era a forma como ele fizera isso: "Não me importo tanto que ele seja infiel, mas sim com o desprezo... (choro). Ele está totalmente indiferente comigo, quase não fala e mudou de cama... (choro). Não sei por que me rejeita; eu fui uma ótima esposa". Quando perguntei a ela se não sentia indignação, raiva ou vontade de estrangulá-lo, me disse que seu sentimento não era de ira, mas de tristeza e culpa: "Ontem fiquei sabendo que ele marcou hora no barbeiro... Não sei, me sinto culpada por ele ter que ir ao barbeiro... Faz tantos anos que corto o cabelo dele... Você não acha que eu deveria seguir cortando o cabelo dele apesar de tudo?" Sentir-se culpado por não seguir sendo submisso é uma culpa ao quadrado. Um recorde e um excelente exemplo de como não se deve agir para manter o auto-respeito em dia. A pobre mulher estava tão acostumada a ceder que quando a traíram ela se sentiu traidora.

Outro de meus pacientes, ao descobrir que a mulher já não o amava, começou a se flagelar verbalmente. Um sem-fim de verbalizações negativas, do tipo "sou um idiota", "ninguém pode me amar", "se eu tivesse sido mais carinhoso, não teriam deixado de me amar", "sou estúpido no amor", ou seja, centenas de acusações diárias, em voz baixa, recicláveis e altamente danosas. O resultado foi inevitável: depressão e clínica de repouso.

Os dois pensamentos mais comuns que acompanham o abandono do dependente afetivo são: “Se a pessoa que amo não me quer, não mereço o amor” ou “Se a pessoa que diz me amar me deixa, definitivamente não sou digno de amor”. A conseqüência dessa forma de pensar é nefasta. O comportamento se une à distorção, e o sujeito tenta confirmar, por meio de diferentes castigos, que não merece o amor. Vejamos quatro formas típicas de autoflagelo:

a. Estagnação motivacional: “Não mereço ser feliz, então elimino da minha vida tudo que me dá prazer” (autoflagelo motivacional).
b. Isolamento afetivo: “Não mereço ninguém que me queira. Quanto mais gosto de alguém, mais o afasto de mim” (autoflagelo afetivo).
c. Reincidência afetiva negativa: Procurar novas companhias parecidas com a pessoa que nos fez ou ainda nos faz sofrer (profecia autoflagelante).
d. Promiscuidade autoflagelante: Entregar-se ao melhor proponente, se prostituir socialmente ou deixar que façam com você o que bem entendam (autoflagelo moral).

Autoflagelar-se é a maneira mais degradante de humilhação, porque vem de você mesmo. Repito: nas relações que não estão bem nunca há um só culpado. Não seja injusto com você nem se maltrate sem necessidade. Divida as cargas, elimine o autoflagelo e deixe que o perdão comece a agir.

Para concluir Seu companheiro ou sua companheira, acima de tudo e sem justificativas, deve amar e respeitar você. Se nenhuma das duas coisas ocorre (devem ser as duas ou nada), você está com a pessoa errada. Lembre-se de que quem faz você sofrer não o merece.

O auto-respeito é um guia, uma luz na sombra. É o ponto de referência psicológico que lhe dirá quando você perdeu o norte. Se a dignidade pessoal é ativada, a dependência afetiva se dilui e perde força.

Defender um *amor recíproco* é aceitar que todos os seres humanos são valiosos, inclusive você. Resignar-se a uma relação ruim automaticamente lhe tira o direito ao amor, porque você seria cúmplice da sua infelicidade. Defender seus direitos e *se negar a ser humilhado* fazem

você ser mais querido, e eliminar o *autoflagelo* faz você livre.

Para vencer a dependência afetiva e não voltar a cair nela, a sua mente deve se acostumar a não negociar os princípios. Um ser carente de ética é um indivíduo sem direção, influenciável e essencialmente contraditório. Não obstante, a vida sempre lhe oferece uma oportunidade; uma maneira de começar de novo e limpar o passado. No mais profundo do ser, há uma fortaleza intocada, uma reserva moral inexpugnável que empurra você a renascer e a começar de novo. Utilize-a.

O princípio do autocontrole consistente

Se eu tenho medo de aranhas, a melhor maneira de vencer a fobia é permanecer tempo suficiente com elas para que o organismo se habitue à adrenalina. Chamamos esse processo de *extinção.* Algo parecido pode ser aplicado à morte de um ser querido. A melhor fórmula é alcançar a aceitação total e radical da perda por meio da exposição. Ou seja, promover o contato com tudo que lembre o falecido até esgotar a dor: chamamos esse processo de *elaboração do luto*.

Mas quando se trata de dependência afetiva, a coisa é diferente. Os vícios não são vencidos por exposição. Nesse caso, a melhor opção é o autocontrole e a resistência ativa. Lembremos que na dependência não há o fenômeno de ficar saciado; ao contrário, quanto mais droga o viciado recebe, mais dependência cria. Às vezes, parece não ter limite.

Muitas pessoas dependentes e fartas decidem erroneamente terminar com o problema entrando na boca do lobo. A crença que os move é: "Se o enfrento, é melhor; acabo mais rapidamente com isso". Mas o resultado dessa estratégia costuma ser o agravamento dos sintomas: mais amor, mais loucura e mais obsessão. Não podemos processar a perda se o doente ainda está na UTI. Ninguém enterra um parente vivo antes do tempo, mesmo estando em coma. Quando a pessoa dependente afetiva perde toda a esperança de reconciliação ou de melhora e aceita que não há nada a fazer, apenas nesse momento ela começa a processar de fato a ausência. Aí, sim, a exposição pode dar resultado. Mas antes, quando a dependência está viva e no auge, fazer qualquer aproximação da pessoa que se quer esquecer é ativar inutilmente a dor, sensibilizar o amor e fortalecer o apego.

Se você deseja acabar realmente com uma relação doentia e não ter recaídas, a extirpação deve ser radical. Não podemos deixar metástases. O rompimento deve ser total e definitivo. Eis algumas estratégias:

a. Análise parcial conveniente. Tal como assinalamos na parte sobre o realismo afetivo, não devemos esquecer o ruim. E, às vezes, é preciso ressaltá-lo. Quando se trata de relações muito doentias, a melhor estratégia é se concentrar no ruim e fazer uma análise parcial do vínculo afetivo. Às vezes, um só elemento ruim tem mais peso do que muitos positivos. Por exemplo, se uma mulher castigasse cruelmente o filho até mandá-lo para o hospital, esse único fato ofuscaria

qualquer outro aspecto admirável de sua personalidade. Ou se um pai abusa sexualmente da filha, importa pouco se é um bom trabalhador, carinhoso ou de boa família. A relação seria insustentável. Manter os aspectos negativos presentes, ativos, disponíveis, não significa viver amargurado e ressentido. Ao contrário, lembrar o ruim de maneira construtiva é repetir a si mesmo: "Graças a Deus que me separei e não tive recaídas".

b. Falar com pessoas que estão do nosso lado. O pior que pode acontecer com pessoas que estão se separando é ter amigos "objetivos". Não falta quem queira parecer equilibrado e equânime: "Se separaram? Que pena! Era um homem com muitas coisas boas..." ou "Sua ex-mulher era uma pessoa excepcional, que pena!" A maioria opina sem ter a mínima idéia do que ocorreu. Além disso, como os sujeitos dependentes afetivos escondem seus problemas matrimoniais, as pessoas mais chegadas costumam permanecer ignorantes dos detalhes domésticos. É melhor nos rodearmos de pessoas incondicionais, que nos animem e nos apóiem na decisão. Se quiser me afastar de uma relação anormal ou inconveniente, não preciso de imparcialidade e de moderação, mas que me ajudem a escapar do sofrimento e me afastar. Nesses casos, os melhores amigos são os que nos dizem o que precisamos ouvir para não voltar atrás.

c. Controle dos estímulos ou o que convém evitar. É preciso cortar as fontes inconvenientes de informação e não se submeter aos estímulos que disparam a urgência afetiva. Durante algum tempo, é melhor não ligar nem falar com a pessoa que queremos deixar; não vê-la, evitar lugares nostálgicos ou gente que nos traga lembranças. Também devemos bloquear, dentro do possível, todos aqueles estímulos sensoriais que possam ativar esquemas passados. Perfumes, fotos, músicas, texturas ou sabores que gerem evocação devem ser totalmente eliminados. Dois ou três meses sem saber da pessoa amada pode ser um bom começo. Mas apenas isso. A vigilância e a atenção não devem esmorecer, às vezes, durante anos. Se ocorrerem encontros seguidamente, é provável que o dependente tenha uma recaída e comece uma nova etapa de descontrole total.

Ainda que controlar-se e regular-se não seja a solução do problema, são atitudes que ajudam a estabelecer as condições para começar um trabalho mais profundo, no qual se fortaleça o déficit que está por trás de cada tipo de dependência afetiva. A autodisciplina é o oposto da imaturidade; fortalecê-la é amadurecer emocionalmente e aprender a lidar com os impulsos que o

apego irracional desencadeia. Não pode haver vício se há autocontrole.

Algumas palavras para concluir

A arte de amar sem dependência é resultante de uma estranha mistura de capacidades difíceis de alcançar. Não somente pela complexidade da experiência afetiva, mas pela resistência que a nossa cultura desenvolve a esse respeito.

A maioria dos requisitos necessários para amar sem vício não costumam ser bem vistos pelos valores sociais tradicionais. Para muitos, a liberdade afetiva é uma forma de libertinagem que precisa ser mantida sob controle. Como se a ausência de dependência fosse em si mesma perigosa. Um amor independente sempre incomoda. Um amor sem dependências é irreverente, fantástico, insólito, loquaz, transcendente, atrevido e invejável.

Amar sem apegos irracionais é amar sem medos. É assumir o direito de explorar intensamente o mundo, de tomar conta de si mesmo e de buscar um sentido de vida. Também significa ter uma atitude realista frente ao amor, assegurar o auto-respeito e fortalecer o autocontrole. É desfrutar da dupla prazer/segurança sem torná-la imprescindível. É fazer as pazes com Deus e com a incerteza. É atirar a certeza na lixeira e deixar que o universo se encarregue de nós mesmos. É aprender a renunciar.

O amor é feito na medida de quem ama. Construímos a experiência afetiva com o que temos no nosso íntimo, por isso nunca há duas relações iguais. O amor é o que somos. Se você for irresponsável, sua relação amorosa será irresponsável. Se for desonesto, se unirá à outra pessoa com mentiras. Se for inseguro, seu vínculo afetivo terá ansiedade. Mas se você for livre e mentalmente saudável, sua vida afetiva será plena, saudável e transcendente.

Amar sem dependência não implica deixar o amor insensível. A paixão, a força e o impacto emocional da paixão nunca minguam. A independência afetiva não amortece o sentimento, ao contrário, o deixa solto, o amplia e o deixa fluir sem restrições.

Comece hoje. Aceite o risco de abraçar seu companheiro ou sua companheira sem angústias. Se você tem clareza sobre quem é realmente e até onde pode chegar, não haverá temores irracionais. Somente rusgas normais e alguns desencontros. A convivência não é uma panacéia, mas tampouco é infelicidade total. O amor é um processo em ebulição permanente, vivo e ativo, no qual traçamos a cada instante nosso ecossistema afetivo, nosso lugar no mundo. É a operação pela qual nos adaptamos ao outro, sem deixarmos de ser nós mesmos. Podemos nos

encaixar sem nos violentar, nos adaptarmos devagar e com ternura, como quem não quer ferir nem ser ferido. E essa união maravilhosa de ser dois que parecem um somente é possível com paixão e sem dependência afetiva.

Referências bibliográficas Ackerman, Diane. *Uma história natural do amor*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1997.

Alborch, C. *Solas.* Madri: Ediciones Temas de hoy, 1999.

American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV).* Barcelona: Masson, 1995.

Barthes, Roland. *Fragmentos de um discurso amoroso.* São Paulo: Martins Fontes, 2003.

Beattie, Melody. *Co-dependência nunca mais*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

Beck, A.T. *Con el amor no basta.* Barcelona: Paidós, 1990.

Beck, A.T.; Wright F.D.; Newman C.F.; Liese B.S. *La terapia cognitiva de las drogodependencias.* Barcelona: Paidós, 1999.

Beauvoir, Simone. *O segundo sexo*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000. 2v.

Bowlby, John. *Apego e perda 2: Separação*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

_____. *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego.* Buenos Aires: Paidós, 1989.

_____. *Formação e rompimento dos laços afetivos.* São Paulo: Martins Fontes, 2006.

Brookner, A. *Soledad de fondo.* Barcelona: Ediciones B, 1990.

Comte-Sponville, Andre. *Pequeno tratado das grandes virtudes*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

Donovan, D.M.; Marlatt, G.A. *Assessment of Addictive Behaviors.* Nova York: Guilford Press, 1988.

Dowling, Colette. *Complexo de cinderela*. São Paulo: Melhoramentos, 2002.

Eilis, A. *A Guide to Well Being Using Rational Emotive Behavior Therapy.* Nova York: Carol Publishing Group, 1998.

Fisher, Helen E. *Anatomia do amor*. São Paulo: Eureka, 1995.

Frankl, V. E. *Ante el vacío existencial.* Barcelona: Herder, 1994.

Fromm, Erich. *A arte de amar*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

Giddens, Anthony. *A transformação da intimidade*. Sexualidade, amor e erotismo nas

sociedades modernas. São Paulo: Unesp, 2000.

Gómez, V. *La dignidad.* Barcelona: Ediciones Paidós, 1995.

Krishnamurti. *Antología básica.* Madri: Ediciones EDAF, 1997.

Lazarus R. S.; Lazarus, B. N. *Passion and Reason.* Nova York: Oxford University Press, 1994.

Liaño, H. *Cerebro de hombre, cerebro de mujer.* Barcelona: Ediciones B, 1998.

Lipovetsky, Gilles. *A terceira mulher*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

Maslow, A. *El hombre autorrealizado.* Buenos Aires: Troquel, 1993.

Miller, William; Rollnick, Stephen. *Entrevista motivacional*. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Millon, T.; Davis, R. *Trastornos de la personalidad: Más allá del DSM IV.* Barcelona: Masson, 1999.

Orford, J. *Treating Addictive Behaviors.* Nova York: Plenum Press, 1986.

Paz, Octavio. *A dupla chama*. São Paulo: Mandarim, 1999.

Platão. *Diálogos.* São Paulo: Edipro, 2007. 3v.

Riso, W. *Aprendiendo a quererse a sí mismo.* Bogotá: Norma, 1996.

_____. *Deshojando margaritas.* Bogotá: Norma, 1996.

Rutter, M. *La deprivación materna.* Madri: Morata, 1990.

Watts, A. *Naturaleza hombre y mujer.* Barcelona: Kairós, 1988.

Young, J. E.; Klosko, J. *Reinventing your life.* Nova York: Plume, 1994.

Safran, J. D.; Segal, Z. V. *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva.* Barcelona: Paidós, 1994.

Sartre, J.-P. *El existencialismo en el humanismo.* Barcelona: Edhasa, 1992.

Schaeffer, Brenda. *Isso é amor ou obsessão?*. São Paulo: Loyola, 1999.

Schopenhauer, A. *El amor, las mujeres y la muerte.* Barcelona: Edicomunicación S.A, 1998.

Spinoza. *Ética.* Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

Título original: *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*

Capa: Ivan Pinheiro Machado sobre ilustração de Alberto Ruggieri (© Getty Images) *Revisão*: Marianne Scholze e Lia Cremonese

Cip-Brasil. Catalogação-na-Fonte Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

R479a

Riso, Walter, 1951-Amar ou depender? : como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável / Walter Riso ; tradução de Marlova Aseff. – Porto Alegre, RS : L&PM, 2014.

Tradução de: *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable* Inclui bibliografia ISBN 978.85.254.3176-9

1. Dependência (Psicologia). 2. Amor. 3. Relações humanas. I. Título.

08-3696. CDD: 158.2
CDU: 159.9:316.472.4

© Walter Riso c/o Guillermo Schavelzon & Assoc., Agencia Literaria info@schavelzon.com

Todos os direitos desta edição reservados a L&PM Editores Rua Comendador Coruja 314, loja 9 – Floresta – 90220-180
Porto Alegre – RS – Brasil / Fone: 51.3225.5777 – Fax: 51.3221-5380

Pedidos & Depto. comercial: vendas@lpm.com.br Fale conosco: info@lpm.com.br

Table of Contents

Parte I: Entendendo a dependência afetiva

Sobre alguns inconvenientes da dependência

A imaturidade emocional: o esquema central de toda dependência afetiva

De que coisas na relação criamos dependência?

Parte II: Prevenindo a dependência afetiva

- O princípio da exploração e o risco responsável
- O princípio da autonomia ou tomar conta de si mesmo
- O princípio do sentido da vida

Parte III: Vencendo a dependência afetiva

- O princípio do realismo afetivo
- O princípio do auto-respeito e da dignidade pessoal
- O princípio do autocontrole consistente

Algumas palavras para concluir

Referências bibliográficas