

+E

# O amor é bondoso

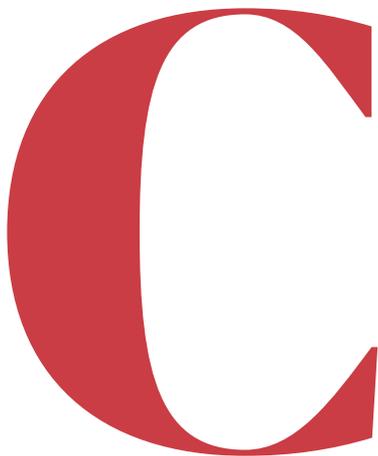
A química, as ciências sociais e a psicologia explicam que o segredo para manter um relacionamento depende da maneira como olhamos para o outro



TEXTO  
**CAROLINA REIS**



F



Costuma dizer-se que é um fogo que arde sem se ver. E que quando é verdadeiro não definha. E tem um jeito manso que só a alguém pertence. E que o corpo é testemunha de tudo o que faz. É dado de graça e semeado no vento. Um bicho insuado que nos faz escrever cartas ridículas e ser, igualmente, ridículos. É um verbo que dá vontade de conjugar perdidamente. Mas também é uma dor que desatina sem doer. Passamos por uma fase em que não se tem a certeza se é alegria ou tristeza. E, às vezes, no calendário, noutro mês é dor. Porque é cego e surdo e mudo, o amor. Luís de Camões, Carlos Drummond de Andrade, Caetano Veloso, Fernando Pessoa, Florbela Espanca, Ary dos Santos e Sérgio Godinho escreveram assim sobre e para ele. Tal como milhares de poetas que o tentaram (e tentam) descrever, dedicando-lhe versos e quadras à procura da definição perfeita. Aquela que faça quem a lê identificar-se na primeira rima, na primeira linha, no primeiro minuto.

O amor romântico — aquele que temos por um parceiro — está presente nas nossas vidas desde o início. Faz parte da cultura em que vivemos, pertence à sociedade na qual estamos inseridos. Mesmo que o conceito de casal tenha sido alargado, que uma grande maioria dos casamentos acabe em divórcio, que hoje já nasçam mais crianças de casais em união de facto do que casados de papel passado ou com votos feitos perante Deus.

Pode causar sofrimento e dor, mas está sempre presente. Na altura do Natal, quando a família pergunta se já se encontrou o tal. Nos círculos de amizade, em que se tenta arranjar par correspondente ao amigo solteiro. No sonho de ter uma família. “O amor relacional é o tema central da nossa clínica”, diz Coimbra de Matos, psiquiatra e psicanalista conhecido e reconhecido pelo estudo sobre a depressão.

Movidos e comovidos pelos versos dos poetas e pelas histórias de encantar, os sete mil milhões de humanos que habitam o planeta procuram-no. E, neste mês de janeiro — talvez inspirados pelas resoluções de ano novo —, os portugueses fazem um esforço extra e enchem os sites de encontros amorosos. “Vêm à procura de conhecer outras pessoas, descomprometidas. Querem alargar o seu círculo de conhecimentos, e, sim,

encontrar namorada/namorado”, conta Miguel Moreira, responsável pelo ‘Speed Party’, um site que realiza eventos para solteiros. Nos últimos 11 anos, foram responsáveis por, pelo menos, 20 casamentos. Ainda há finais felizes.

O momento de procura, de partida para o amor é feito de incertezas. Apenas sabendo de que se terá a certeza quando for a altura do passo definitivo. E com a expectativa de que será para sempre. Foi isso que a sociedade e as histórias de encantar nos ensinaram. Porém, nem todos os relacionamentos são eternos. O amor assume muitas formas ao longo da vida. Não tem uma fórmula secreta e matematicamente certa, mas há um caminho para o fazer durar. Não é bem científico, mas envolveu muita ciência social para o descodificar. Amar uma pessoa e querer ficar com ela para o resto da vida requer trabalho, não basta querer. É preciso querer e fazer.

Há um coração que bate, sim, mas também moléculas que se espalham pelo corpo e sentimentos que podem ser exercitados como um músculo para o fazer — ao amor — durar. “Existem dois tipos de amor: o oblativo e o contemplativo. O primeiro é o que dá amor, o segundo é egoísta e pouco benéfico. O amor relacional entre casal assenta na reciprocidade”, afirma Coimbra de Matos.

Vive, então, do parar, ouvir e responder. Numa ligação constante entre cérebro e coração. É isso que faz as mãos suar quando se avista a pessoa amada; ter borboletas no estômago que parecem reais só de pensar em quem gostamos; as pernas que tremem no momento de um beijo. “O amor é frequentemente celebrado como um fenómeno místico, muitas vezes espiritual, por vezes apenas físico, mas sempre como uma força capaz de determinar o nosso comportamento. Sem querer discutir a magia do amor do ponto de vista científico, há uma química que lhe está associada: os compostos químicos que atuam sobre o nosso corpo — o cérebro em particular — e nos transmitem sensações e comportamentos que associamos ao amor”, diz Paulo Ribeiro Claro, professor de Química na Universidade de Aveiro.

Mais importante do que descobrir a chave para o encontrar, é mantê-lo ao longo do tempo. Como impedir que o amor se torne passado, pule o muro, suba a árvore e se transforme em ferida que às

vezes não sara nunca, às vezes sara amanhã, como canta a poesia de Carlos Drummond de Andrade.

Qualquer um de nós pode amar, mas para o fazer em pleno é bom que a infância tenha sido passada sem medos e com um desenvolvimento espontâneo. A raiz do presente está no passado. O que somos hoje e, por consequência, quanto conseguimos amar, depende da maneira como fomos criados. O amor que hoje temos para dar, a nossa disponibilidade para o fazer, depende da qualidade do amor que recebemos na infância, a altura em que estruturamos o nosso estilo relacional até aos cinco/seis anos. “Se a pessoa não foi amada na infância fica com deficiência afetiva. Fica com uma deficiência em receber afeto e torna-se pesada para o outro. Não consegue amar porque acha que não recebe o suficiente”, explica Coimbra de Matos. Uma definição que se pode encontrar em quem se queixa, constantemente, da vida. Pessoas que consideram que dão muito mais ao outro — incluindo o amor — do que o que recebem em troca.

Mas qualquer pessoa tem as moléculas necessárias para se apaixonar e amar. Primeiro, há a fase do desejo, em que a testosterona e o estrogénio nos levam a sair e a procurar parceiro; depois, a fase da paixão, em que as mãos transpiram, se sentem borboletas na barriga, o coração e as pernas tremem quando se vê a pessoa desejada, graças a compostos químicos que afetam o cérebro: a norepinefrina que nos excita (e acelera o bater do coração), a serotonina que nos descontrola, e a dopamina, que nos deixa felizes. Só daqui se parte para o chamado amor sóbrio, ou seja, o amor que sustenta a relação amorosa que manteremos, ou tentaremos, manter ao longo vida. E, ao mesmo tempo, tudo faremos para que nos continue a satisfazer.

#### UMA QUESTÃO HORMONAL

“Amar-me-ás em maio como em dezembro?”, perguntou um dia Jack Kerouac. Depende, também, da química. Esse tal amor sóbrio sobrevive — segundo a antropóloga Helen Fisher — devido à oxitocina e a vasopressina. A primeira, também conhecida como hormona do carinho ou do abraço, é produzida no hipotálamo que se situa no cérebro, e está associada a emoções e comportamentos sociais. É ela que diminui as resistências

que temos em relação à proximidade com os outros. A vasopressina é a hormona da fidelidade. “A oxitocina é também responsável pelos orgasmos, por isso, um dia, por piada, durante uma conferência a professora Helen Fisher disse que o segredo para manter um casamento era fazer muito sexo com o parceiro e, de preferência, com muitos orgasmos”, brinca Paulo Ribeiro Claro.

Há 30 anos, um psicólogo norte-americano relacionou, cientificamente, o amor com a bondade e a generosidade. John Gottman — fundador de um instituto com o seu nome que se dedica há 40 anos a estudar a conjugalidade — juntou num laboratório da Universidade de Washington um grupo de recém-casados para ver como reagiam. Depois de testes feitos com elétrodos, em que estes respondiam a perguntas sobre o dia a dia, o laboratório do amor concluiu que os mais ativos eram os que, seis anos depois, estavam infelizes ou separados. Estes casais estavam sempre em modo ataque, mesmo quando a conversa era sobre o dia a dia ou sobre um momento agradável. Se o parceiro lhes fazia uma pergunta sobre o dia de trabalho, o outro respondia logo num tom de crítica e fazia uma pergunta de volta sobre esse mesmo dia. Gottman chamou-lhes os “desastres do amor”.

No lado oposto, os casais felizes emanavam calma e tranquilidade. Os resultados intrigaram o psicólogo, levando-o a avançar para um segundo estudo, desta vez mais centrado apenas nos casais bem-sucedidos, a que chamou “mestres do amor”. Reuniu outros recém-casados noutro laboratório na mesma universidade, mas agora em estilo *bed and breakfast* (pensão com

pequeno-almoço), para analisar interações normais: cozinhar, ouvir música, comer, conversar ou fazer limpezas. E reparou que os bem-sucedidos, ou seja, os “mestres do amor” criavam uma cultura de intimidade e atenção. Um exemplo: imaginemos que, num casal, um dos parceiros é fã de música clássica e encontra por acaso um vinil raro de Maria Callas numa loja *vintage*, chega a casa e mostra-o ao outro parceiro. A maneira como este vai responder definirá o futuro daquela relação. Quem não mostrou interesse, respondendo de forma breve, respondendo de forma brusca, ou não respondendo, e continuou a fazer o que estava a fazer terá mais probabilidades de separação ou de ser infeliz naquele relacionamento. Um pouco ao jeito da canção de Caetano Veloso: “Não tá entendendo quase nada do que eu digo. Eu quero é ir-me embora Eu quero dar o fora.”

Futuro diferente têm os parceiros que pararam o seu mundo, escutaram as maravilhas da voz de Callas, e a aventura da descoberta daquele vinil encontrado numa loja perdida no meio do nada.

## “As pressões sociais para se seguir um percurso têm etapas muito marcadas: namoro, coabitação, casamento”, diz a investigadora Cristina Santos

“É a diferença entre examinar o parceiro pelo que o parceiro está a fazer de correto, de examiná-lo pelo que ele está a fazer de errado. É a diferença entre criticar o parceiro *versus* respeitá-lo e mostrar apreciação”, disse Gottman depois de realizar o estudo. A diferença está na bondade e generosidade que se tem com o outro. A forma como o bem-estar e felicidade do outro são encarados. Com igualdade e sem submissões, mas com partilha e envolvimento. No fundo, com bondade. E é este sentimento que mantém uma relação, que a torna duradoura. “As relações amorosas não funcionam quando um dá mais do que o outro, porque assim há sempre alguém que se sente esvaziado e alguém que se sente cheio”, frisa Coimbra de Matos. Ninguém pode amar sozinho, ninguém pode contentar-se com apenas ser amado.

Por vezes, as relações estão cheias de comportamentos tóxicos dos quais os parceiros não se apercebem, mas que corroem, quase em silêncio. Contabilizar os erros do parceiro na relação, não esquecendo os danos que trazem para o presente

da relação; usar uma postura passivo/agressiva para dizer o que se pretende, em vez de se ser frontal e afirmar o que se quer; ameaçar o relacionamento em função de uma atitude, tornando-o quase como refém das decisões do parceiro como, por exemplo, pensar que o companheiro esconde algo e ameaçar terminar tudo porque não pode estar com alguém que tem segredos; culpar o parceiro pelas próprias emoções; ser ciumento ao mínimo telefonema, SMS, ou contacto do parceiro com amigos e conhecidos; resolver os problemas com presentes, por exemplo, decidir fazer uma viagem num momento de crise para tentar seguir em frente, em vez de conversar sobre a questão da discórdia, são caminhos para a rutura e a infelicidade.

Mas também há hábitos que pensamos ser tóxicos e que são saudáveis num relacionamento a dois. Gottman destrói a ideia de que tudo o que sentimos, pensamos e fazemos tem de ser debatido com o parceiro. Dizem os seus estudos que 69% dos casais felizes mantêm conflitos por resolver ao fim de dez anos, mas não estão aprisionados nessa discordância e conseguem seguir em frente. “A ideia de que todos os casais têm de comunicar e resolver todos os seus problemas é um mito”, diz no livro “What Makes Love Last”. Ao longo da sua investigação, encontra sempre uma semelhança entre casais felizes, são os que não fazem questão de analisar e debater tudo. É como se aceitassem que a vida não é perfeita e há coisas que não se resolvem. Isso não significa, porém, desonestidade. Estar disponível numa relação significa estar preparado para magoar o outro, desde que isso implique ser sincero. Não

é um magoar físico ou emocional. É ser sincero, ainda que o outro fique magoado ao ouvir. E por muito que se queira manter a relação, que isso implique manter idealizada uma ideia de amor com que se cresceu, os casais devem perceber que nem tudo é para sempre. Só aceitando isto se evolui e se trabalha para manter a chama acesa. Ter-se o outro como garantido, ou dar-se por garantido não é saudável nem augura bom futuro. Outra regra de ouro é aceitar os defeitos do outro, sem o querer mudar. Ninguém pode mudar ninguém. Não há nada mais desagradável do que tentar fazer do parceiro algo que ele não é.

Uma relação é um diálogo, assente na dicotomia de perguntas e respostas. Conta também a maneira como se veem essas ações, muitas vezes o parceiro tenta fazer as coisas bem, com boas intenções, mas acaba por não conseguir. Há que apreciar as intenções. Apreciar o gesto. Isto é, ter bondade para reconhecer o esforço do outro em chegar até nós.

### A DIFERENÇA ESTÁ NA RESPOSTA

Os votos de casamento católico dizem que a união de dois seres é válida para a “saúde e a doença, a alegria e a tristeza, todos os dias da vida”. Não são palavras exclusivas dos religiosos, nem palavras vãs para momentos bonitos. São compromissos para serem interiorizados por quem dá o passo de se juntar a outro. Se conta a maneira como se reage nos momentos maus, também é relevante a forma como se dá apoio nas alturas felizes que, na generalidade, são a maioria da vida de um casal.

Num estudo de 2006, a socióloga americana Shelly Gable juntou vários jovens casais para analisar a maneira como vivenciavam os aspetos positivos das suas vidas. E distinguiu quatro formas de reação: o passivo-destrutivo; o ativo-destrutivo; o passivo-constructivo; ou o ativo-constructivo. Diferenciam-se consoante a resposta que dão aos companheiros após uma boa notícia, como uma promoção no trabalho, por exemplo. O primeiro responde com algo bom que lhe tenha acontecido nesse dia, mesmo que seja de menor importância; o segundo diminui a importância da notícia, ao perguntar, por exemplo, se acha que vai conseguir ter tempo e estofos para aquela promoção; o terceiro reconhece

a boa novidade, mas não para a saborear com o parceiro, continuando a fazer o que estava a fazer antes; o quarto fica feliz, faz perguntas, envolve-se na decisão, oferece ajuda.

Esta última é uma reação baseada na bondade. Tal como dizem as escrituras do Novo Testamento. “O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha”, como o apóstolo São Paulo disse aos Coríntios. Podem não existir fórmulas, porém terá de existir bondade para manter a oxitocina e a vasotocina a fervilhar. Talvez se possa dizer, para não correr riscos, que o sucesso do amor está na junção destas três componentes: infância, ciência e bondade.

“É difícil ter regras gerais que se apliquem a toda a gente. Mas é importante que o relacionamento não entre numa rotina. A rotina mata. Ou dá conflito ou esmorece”, sublinha Coimbra de Matos. Esta morte pode acontecer até em momentos de boas intenções, como quando se marca um dia fixo a dois e esse dia é sempre na mesma altura e para fazer a mesma coisa, como ir jantar fora às sextas-feiras. Ir sempre ao mesmo sítio passar férias, fazer sempre as mesmas atividades, estar sempre com o mesmo grupo de amigos: mata.

Faz falta conhecer novas pessoas, contudo, a nível social (amigos e conhecidos). Uma relação é um espaço a dois, desengane-se quem achar que pode continuar a amar o marido/mulher e encontrar um amante para os tempos livres. “O homem é capaz de te trair e de te amar ao mesmo tempo. A traição do homem é hormonal, efémera, para satisfazer a lascívia. Não é como a da mulher. Mulher tem de admirar para trair; ter algum envolvimento. O homem só precisa de uma banda. A mulher precisa de um motivo para trair, o homem precisa de uma mulher”, eternizou Arnaldo Jabor. Mas não vamos entrar na guerra dos sexos. Qualquer um pode amar, qualquer um pode trair.

O ser humano é monogâmico, logo o amor também? Depende da zona do globo em que habitamos. No norte de Moçambique, por exemplo, há uma tribo polígama em que as mulheres têm vários maridos. E quando a mulher está com um marido, os sapatos ficam à porta e todos os outros homens percebem e respeitam aquele momento de intimidade, não entrando em casa. E se alguém se sentir menos apoiado, pode recorrer a um auxiliar do amor. Em muitos países, cuja lei é

regida pelo Islão, é possível a um homem ter várias mulheres. E, na Índia, continuam a existir os casamentos arranjados.

O nosso amor, o do Ocidente, é uma equação entre duas pessoas. Monogâmica. “Embora seja cultural, o ser humano é bastante exclusivo. Somos predominantemente monogâmicos, mesmo que seja uma monogamia serial, temos um parceiro de cada vez. É difícil gostar de duas pessoas ao mesmo tempo. O que é possível é ter relações parciais”, frisa Coimbra de Matos. Podem existir momentos de hesitação, de dúvida, em que muitas vezes se confunde o amor com a paixão e o desejo. E que se não forem consumados, pois a traição põe em causa o amor, devem ficar guardados no interior de cada um. “Há sempre coisas que se guardam para nós próprios. É normal e natural que surjam ‘terceiras pessoas’ à nossa volta. Em fantasia, em pensamento, que sejamos livres”, continua o psicanalista.

#### PROCURA DOLOROSA

A norma do amor romântico, no entanto, está a mudar. “No contexto português, as pressões sociais para se seguir um determinado percurso são muito grandes e têm etapas muito marcadas: namoro, coabitação, casamento”, explica Cristina Santos, socióloga e investigadora do Centro de Estudos Sociais de Coimbra.

A expectativa de vida que temos é baseada no amor. Num único amor que será para a vida. Prevalece a ideia de que só nos completamos quando encontramos outra pessoa, e isso “é extremamente violento e castrador das liberdades”. O tempo é, no entanto, de mudança. As alterações à norma vão crescendo. Começa-se a normalizar o que até aqui eram alternativas: o viver sozinho por escolha própria; o ser pai ou mãe sozinho por escolha própria. A vida amorosa e conjugal deixou de ser linear.

O mundo sempre foi evolutivo e esta não é a primeira mudança. “Antigamente, as pessoas viviam menos tempo, por isso estavam casadas menos anos”, lembra Coimbra de Matos. Há meio século não era possível um casal — como hoje acontece — celebrar 60 anos de casamento. A geração que neste anos completa esta data, cresceu e viveu numa época em que a obediência da mulher ao marido era um dado adquirido e em que

o divórcio era proibido. As alterações legislativas que ocorreram desde o ano 2000 — criminalização da violência doméstica; descriminalização da adoção de crianças por parte de casais homossexuais; alargamento da procriação medicamente assistida a mulheres sozinhas e lésbicas; a possibilidade de recorrer a uma barriga de aluguer — estão também ligadas ao conceito de família e, assim, do amor.

Num programa de estudo, financiado pelo European Research Council, Cristina Santos e uma equipa de investigadores em Portugal, Espanha e Itália investigam o efeito destas alterações. Em todos os tipos de relações, como as poliamorosas, surge a bondade. “A preocupação com o bem-estar do outro. Apesar de o amor-próprio ser bastante importante.”

Muda o mundo, a norma, misturam-se os géneros. Mas há sempre uma ferida que dói e não se sente. E a maior solidão é a do ser que não ama. Mas quando houver tormenta, resta sempre a poesia. “Este céu passará e então teu riso descerá dos montes pelos rios até desaguar no nosso coração”, escreveu Ruy Belo. ●

cbreis@expresso.impresa.pt

