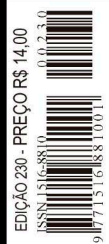


Bons fluidos

ATITUDE | BEM-ESTAR | AUTOCONHECIMENTO



EDITORA
escala



EDIÇÃO 230 - PREÇO R\$ 14,00

0107340

ISSN 1516-8810

9 477131 164888 100011

A FORÇA DA LUA

CONSULTE O CICLO LUNAR DURANTE O
MÊS PARA TOMAR DECISÕES IMPORTANTES
NA VIDA E AGIR DA MELHOR MANEIRA
FRENTE AOS DESAFIOS

LÍQUIDO SAGRADO
COMO CADA CRENÇA
E RELIGIÃO ENCONTRA
A PAZ NAS ÁGUAS

SAÚDE FEMININA
ÓLEO DE ROSAS TRATA
DESDE A MENTE ATÉ
O CORPO DA MULHER

ENERGIA DO AMOR
COMO ATRAIR RELAÇÕES
AMOROSAS DE MAIOR
PARCERIA E SIGNIFICADO



O amor em tempos de paixão

Falamos sobre amor há séculos, mas parecemos saber ainda muito pouco sobre ele. Por isso, convidamos especialistas das mais variadas áreas para tentar responder: como o sentimento se comporta na era da velocidade acelerada e relações instantâneas? | por **Leonardo Vinhas** e **Veridiana Mercatelli**



Nos tempos recentes, as percepções sobre o que é amor e o que é paixão têm sido ainda mais nebulosas do que costumavam ser. De um lado, temos uma sociedade veloz graças à tecnologia (e, por ser acelerada, é também ansiosa), que emite estímulos e pressões quase sem interrupções por meio de seus muitos canais de comunicação. Do outro, a ideia de estabelecer uma relação de longo prazo, quiçá para a vida toda, ideia essa que segue presente e “recomendada” desde o início da civilização. Entre esses dois mundos, cada um pode tentar escolher seu caminho, e acabar se perdendo entre desejos idealizados pela ficção, as infinitas opções de “relações fluidas” e a falta de um entendimento efetivo sobre o que realmente se busca intimamente em relações com o outro.

O sociólogo anglo-polonês Zygmunt Bauman (1925-2017) tornou-se conhecido por falar em “modernidade líquida” - a liquidez enquanto metáfora para a falta de durabilidade das relações, sentimentos e mesmo itens de consumo da sociedade contemporânea. Nesse contexto, ele conceituou o “amor líquido”, que caracteriza uma

relação que dura enquanto dá satisfação, e pode ser substituída por outra que oferece mais satisfação.

Diante de tal cenário, separar amor e paixão torna-se uma tarefa ainda mais difícil. “Há quem perceba o amor como mais sólido e profundo, para além da química do corpo - enquanto a paixão se resumiria a essa química que dá ‘uaus’ por dentro. Mas amor sempre foi coisa rara, idealizada - justamente por ser rara. E talvez por ainda sermos espiritualmente e emocionalmente infantis, nossa cultura incentiva relações fáceis, descartáveis ou ‘líquidas’”, diz o coach de relacionamentos Marco Antonio Beck, que, com a companheira e também coach, Mariana Viktor, man-

tém o site *Eu & Nós*, dedicado à especialidade do casal. Opinião semelhante tem o psicólogo clínico Frederico Mattos, autor do livro *Relacionamento para Leigos* (Editora Alta Books). Mattos vê uma valorização da paixão no cenário presente: “Ela só ganha mais notoriedade porque é intensa, estridente e rende ‘likes’”, diz. “Mas o amor que se prolonga com o tempo tem o seu valor no imaginário. Você vê isso quando as pessoas ainda dizem que querem envelhecer ao lado de quem se ama.” Sua percepção da natureza da paixão, porém, é menos lisonjeira. “Trata-se de uma combinação de química cerebral com contexto social e envolvimento psicológico entre duas personalidades, que veem naquela intensidade uma possível resposta emocional para uma situação de falta emocional”, diz.

Menos grave em sua definição, o jornalista e escritor Ivan Martins, famoso por suas crônicas sobre questões afetivas, propõe o amor como algo que “se estende no tempo e que se estende dentro da gente. A paixão é uma coisa arrebatadora, que te deixa irracional. Os gregos tinham medo dela, porque ela pode te enlouquecer. Mas paixão e amor são igualmente importantes, e ambos podem estar na mesma relação. O amor é aquilo que te permite permanecer, construir coisas. A paixão te consome, e você a consome. Não sei se ela deixa marcas. Ela se resolve em si própria”, diz.

O lado bom da “liquidez” Se essa visão do amor como algo “sólido” e da paixão como cada vez mais “líquida” é uma constante, é preciso ressaltar que nem todo especialista no tema enxerga isso de forma maniqueísta. Ivan Martins fala da “cultura do apressamento” que nos domina. “Temos um estímulo a colecionar pessoas como se fossem coisas, marcar no currículo quantas mulheres você pegou ou para quantos caras você deu. É um componente quase performático do ponto de vista do desejo. Porém existe também uma necessidade enorme de amparo, de aconchego, de afeto duradouro, de parceria. Essas coisas convivem”, acredita Martins, autor de *Um Amor Depois do Outro* (Editora Agir).

O problema, segundo o escritor, é “essa pressão por ser feliz de uma maneira dramática, ser intenso, extrair até a última gota do limão da geladeira. No passado, essa vontade de ter tudo aqui na plenitude ficava um pouco para trás, porque a cultura exigia das pessoas uma repressão dos desejos. Hoje não é mais isso. Ao contrário, o incentivo cultural é para as pessoas mandarem brasa”, diz.

“Nas gerações passadas ‘ficar’ era tabu. Já vinha logo alguém cobrar se não vai rolar namoro, compromisso, filho, cachorro, papagaio. Era muita pressão pra juntar o casal”, concorda Mariana Viktor, coach e terapeuta familiar. Por conta disso, ela entende como natural o desejo de tantas pessoas de “se jogar em muitas experiências” de forma mais superficial. “É quase como se fosse uma revanche esfregada na cara da falácia do ‘tem que dar certo’, dos crescentes divórcios e das ‘incompatibilidades de gênio’, que tanta gastura causaram a quem veio antes”, diz Ivan Martins.

A herança pesada do passado também é lembrada pelo jornalista: “A liberdade que temos hoje é muito importante. É necessário lembrar como as mulheres eram ainda mais oprimidas. Clarice Lispector era a maior escritora do país,

“Há uma valorização da paixão no cenário presente porque ela é intensa, estridente e rende ‘likes’, mas o amor que se prolonga tem o seu valor. As pessoas ainda dizem que querem envelhecer ao lado de quem se ama”, Frederico Mattos, psicólogo



Ainda hoje existe uma necessidade enorme de amparo, de aconchego, de afeto duradouro e de parceria. O desejo e esses aspectos seguem convivendo lado a lado.



As influências modernas beneficiam um casal autoconsciente, porque suas raízes não estão em solo movediço: eles sabem por que estão juntos, há sentido e sentir.

uma alma livre, e morria de vergonha de ser separada! Meus pais se separaram quando eu tinha 10 anos, em 1970, e isso era um estigma.” Martins ainda coloca que a mudança gradual dos papéis sociais esperados de um homem ou de uma mulher também potencializa essa liberdade. “Nós, homens, estamos aos poucos podendo sair do papel escroto de ser macho, provedor. Podemos agora viver uma vida mais humana. Todos esses graus de liberdade facilitam viver uma relação mais inteira”, dispara, acreditando que a evolução beneficie a todos.

Da urgência à carência Crítico feroz dos tempos modernos, o filósofo germano-coreano Byung Chul Han aponta que parte dos problemas emocionais experimentados pelo homem moderno advém do que ele chama de “excesso de positividade”. Se antes éramos reprimidos e quase nada podíamos, agora quase tudo nos é permitido. E não vivenciar tudo ao mesmo tempo e de todas as formas é uma de nossas maiores angústias.

A onipresença da tecnologia móvel seria um fator agravante dessas angústias, especialmente por meio das redes sociais e dos aplicativos de relacionamento. Não há como negar que isso impactou a forma de encarar uma relação a dois. “Com a evolução da tecnologia, nosso pensamento como um todo tem se modificado, novas tendências de comportamento têm aparecido, e com elas surgem novas interações com o mundo”, explica Yuri Busin, psicólogo e doutor em neurociência do comportamento. “O entendimento do que é relacionamento não partirá da nossa química corporal, mas sim do social, da cultura, e isso irá modificar nossas sensações de prazer. Atualmente, vivemos em uma era de busca intensa e, principalmente, imediatista do prazer, e isso ocorre muito devido à nossa interação com o mundo via tecnologias”, explica.

O resultado disso pode ser uma atitude utilitarista. “A noção de tempo é mais curta, então todos parecem que se sentem perdendo tempo ao investir em algo muito duradouro. Por isso cobram do parceiro um ‘resultado da relação’ muito intenso, como se estivessem querendo que aquela ‘ação do mercado amoroso’ dobrasse de lucro para seguir investindo”, aponta Frederico Mattos. “Um relacionamento entre pessoas autoconscientes tem menos chances de ser arrastado pela correnteza da ‘liquidez’ da tecnologia e das comunicações velozes – as influências modernas podem ser até benéficas para esse casal, porque suas raízes não estão em solo movediço: eles sabem por que estão juntos, há sentido e sentir, há afinidade, parceria, cumplicidade, empatia, comunicação, há um ouvir verdadeiro. Mas se a relação é imatura, construída sobre as aparências projetadas nas redes sociais, é questão de tempo para que se desfça e seja substituída por outra e outra, que também se desfarão nestes tempos em que a sede e a fome são, de fato, de si”, pontua Mariana Viktor.

“A paixão é coisa arrebatadora e ela pode até te enlouquecer. Mas paixão e amor são igualmente importantes. O amor é aquilo que te permite permanecer, construir coisas. A paixão te consome, e você a consome. Ela se resolve em si própria”, Ivan Martins, escritor

TRÉGUA DOS SEXOS

Homens e mulheres são diferentes, e isso é ótimo

Mesmo em tempos de desconstrução dos papéis tradicionais de gênero, abundam os clichês sobre diferenças de comportamento masculino e feminino no que tange às relações interpessoais. Fisiologicamente, existem diferenças, mas elas não são suficientes – ou mesmo pretextos – para justificar o senso comum. Yuri Busin, psicólogo e doutor em neurociência do comportamento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, aponta que “existem diferenças fisiológicas entre o cérebro feminino e o masculino, mas isso não quer dizer que a mulher ou o homem seja inferior em algum quesito”. As diferenças maiores na forma de vivenciar os sentimentos, segundo Busin, estão ligadas aos processos de aprendizado, que independem do gênero. “Ao longo do tempo, as pessoas têm diferentes estímulos, o que faz com que tenham diferentes pensamentos e aprendizados, mudando a perspectiva de como encaram alguma situação”, explica. O estudo científico pode contribuir muito para explicar o impacto fisiológico do amor. A experiência dos sentimentos, porém, permanece além disso. “A ciência sempre poderá contribuir com algo sobre o tema, compreendendo o que ocorre quimicamente no cérebro e nos mostrando por que temos a sensação de que estamos bem ao amar. Isso não quer dizer que ela ensinará a amar”, elucida Busin.



“A cultura dá espaço para nossa coisa pulsional, para o imediatismo, a impaciência, a sede de satisfação instantânea. Ela realmente abre caminho para essa parte mais urgente, mas não inventa quem somos”, diz Ivan Martins. Ou, como coloca Frederico Mattos, “o amor não muda personalidades problemáticas. Se alguém não resolve cuidar de suas feridas, o amor não tem esse poder por si só. Pode ser uma inspiração, mas não o determinante”.

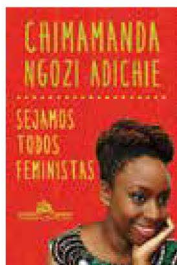
Bases de construção Fugazes ou duradouras, é consenso entre os especialistas ouvidos que as relações saudáveis devem se fundamentar em uma base na qual o autoconhecimento não pode faltar. “O respeito individual e a entrega ao relacionamento são complementares e precisam estar juntos. Se forem separados, teremos aquela pessoa que só leva em conta os próprios limites”, acredita Marco Antonio Beck. Atualmente em seu quarto casamento, Ivan Martins aponta que um dos maiores desafios para estabelecer uma relação amorosa é escapar da idealização. “Demorei anos para entender que o amor é composto de um monte de tarefas que têm que ser feitas para viabilizar o amor sensual e romântico”, reconhece.

Em tom semelhante, Frederico Mattos aponta a inviabilidade da paixão na manutenção de uma parceria a longo prazo. “Não conseguiríamos sustentar aqueles aspectos um pouco ilusórios da paixão que transformam o seu alvo em alguém perfeito, incrível e com superpoderes de converter a vida do outro em ouro. A convivência, a intimidade, as revelações sendo feitas gradativamente colocam o casal apaixonado com os pés no chão, e uma transição lenta acontece para o amor”, explica.

Lenta, sim, mas não natural. Se não houver iniciativas conscientes nessa transição, o progresso fica menos viável. “É preciso incorporar a realidade. Se

PARA CONTINUAR A REFLETIR

A pedido da BONS FLUIDOS, Ivan Martins recomenda três livros que promovem reflexões contemporâneas sobre o amor em tempos de paixão.



Sejamos Todos Feministas, de Chimamanda Ngozi Adichie (Editora Companhia das Letras)



Como pensar mais sobre sexo, de Alain de Botton (Editora Objetiva)



Um amor depois do outro, de Ivan Martins (Editora Agir)

você cresceu vendo seu pai e sua mãe brigando para ver quem ia ao supermercado, tem que pensar em como é isso para você. Não sei se é possível fazer o exercício de pensar o dia a dia sem estar vivendo esse cotidiano, mas o fato é que existem as tarefas de manutenção do afeto”, reforça Ivan Martins.

Um exercício possível, segundo Marco Antonio Beck e Mariana Viktor, é pensar no que é um relacionamento saudável para você – sim, uma questão individualizada. “Não temos o hábito de fazer esse autoquestionamento, não somos orientados a isso. Então seguimos o que a maioria faz: romantizamos e idealizamos algo em nossa imaginação a partir de modelos exibidos nas telinhas e telonas, ou mesmo como lealdade à tradição familiar, por crenças herdadas que já viraram ‘piloto automático’, esquecendo de refletir se tais modelos são autenticamente nossos ou apenas seguimos o que imaginamos ser ‘certo’, ‘bacana’ ou ‘descolado’”, diz Mariana.

“Se não sei quem sou e o que quero realmente da vida, é óbvio que vou projetar essa imaturidade na forma de expectativas que o outro deve atender. E também desenvolvendo dependência afetiva – o outro passa a existir para me fazer feliz e preencher o meu vazio. Porém, o outro também está às voltas com questões existenciais sobre a própria vida”, prossegue a coach.

Isso não quer dizer que manter o respeito individual e vivenciar a entrega ao relacionamento sejam experiências antagônicas. “Elas são complementares e é fundamental que andem juntas”, explica Beck. “Se andarem separadas é que criarão problemas: de um lado teremos aquela pessoa que não leva em conta os limites do outro, só os próprios; e de outro lado teremos aquela pessoa que se joga sem ter noção de autorrespeito. O começo para desfazer esse caos é separar o nosso lado emocional – carente e mal-resolvido, que mistura fantasia e realidade – do nosso lado adulto – que não tem medo de encarar os desafios e busca soluções mais ricas, com mais recursos, para resolver os problemas. De qualquer forma, sempre é mais fácil ‘dar certo’ quando há mais leveza e menos cobrança”, completa o coach. ○



A paixão enxerga o outro como alguém perfeito. Mas a convivência e a intimidade colocam o casal apaixonado com os pés no chão, e uma transição lenta acontece para o amor.