



S.R.MARTINEZ

AMORES SUSTENTÁVEIS

Edições JUSsapiens

S.R.Martinez apresenta:

AMORES SUSTENTÁVEIS



A construção dos relacionamentos na
Era Líquida

2017

Dados Gerais da Obra

Publicado em versão Impressa e E-book.

Copyright: use livremente as informações aqui contidas, desde que se faça a menção expressa à fonte.

Obra individual, informativa, sobre a temática do Amor, Sustentabilidade e Teoria Analítica Transpessoal.

Declaração de Gratuidade: os direitos autorais desta obra foram doados pelo autor, salvo as despesas de impressão e distribuição relativas à editoração. Para saber mais, visite o site www.clubedosautores.com.br.

Ficha Catalográfica

M385a

MARTINEZ, Sergio Rodrigo, 1973 -
Amores Sustentáveis: a construção dos
relacionamentos na era líquida. 2.^a ed. V.1.
Curitiba: Edições JUSsapiens/Clube dos Autores,
2017.

247 p. ; 21 cm.

ISBN: 978-85-910307-4-3

1. Amor. 2. Sustentabilidade
3. Teoria Analítica Transpessoal.

CDD 150.195.7
CDU 159.964

Sobre o Autor

Sergio Rodrigo Martinez é professor universitário, jurista e psicanalista. Enquanto pesquisador e escritor, procura realizar um caminho transdisciplinar próprio. Pós-doutor em Direito Econômico e Socioambiental, focaliza atualmente seus estudos e pesquisas sobre sustentabilidade pessoal, social, econômica e ambiental.

Contatos com o autor: **dr.srmartinez@gmail.com**

Outras obras (em ordem de edição):

1. A Psique do Caminho: psicanálise e individuação no Caminho de Santiago de Compostela
2. 50 Técnicas de Mediação para Soluções Sustentáveis
3. GETS – Guia Econômico de Turismo Sustentável. Duas edições: Costa do Descobrimento e Orlando.
4. Direito de Partir: bioética da sustentabilidade e gestão sucessória
5. Aspectos Introdutórios ao Estado Mundial Ambiental
6. Pedagogia Jurídica
7. Manual da Educação Jurídica
8. Publicidade de Consumo e Propedêutica do Controle

Dedicatória

A Carl Gustav Jung, que dedicou seus estudos e pesquisas à arte da arqueologia e simbologia dos inconscientes humanos e sua terapêutica, especialmente na seara do amor.

Agradecimentos

A todos que, de alguma maneira e com proximidade afetiva e amizade, colaboraram e sustentaram essa obra com ideias, sentimentos, percepções e amorosidades.

A Era dos Amores Líquidos reflete o surgimento da fluidez afetiva, na eterna busca pela felicidade a partir do outro, embasada na fantasia esperançosa de um Amor Maior...

"Segredos"
(Frejat)

*Eu procuro um amor
Que ainda não encontrei
Diferente de todos que amei*

*Nos seus olhos quero descobrir
Uma razão para viver
E as feridas dessa vida
Eu quero esquecer*

*Pode ser que eu a encontre
Numa fila de cinema
Numa esquina
Ou numa mesa de bar*

*Procuro um amor
Que seja bom pra mim
Vou procurar
Eu vou até o fim*

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	12
PARTE I – ASPECTOS GERAIS DOS AMORES SUSTENTÁVEIS	16
1. 11 ATRIBUTOS DOS RELACIONAMENTOS SUSTENTÁVEIS.....	17
2. CONCEITOS BÁSICOS SOBRE AMOR E AFETO.....	23
3. A CIÊNCIA DO AMOR	26
4. AMORES LÍQUIDOS.....	27
5. A MATURIDADE AFETIVA DO CÓRTEX PRÉ/FRONTAL AOS 35 ANOS MENTAIS.....	28
6. AMORES E ESCOLHAS DO CÓRTEX PRÉ/FRONTAL	31
7. AUTODIDATISMO AMOROSO	33
8. BONS AMORES REQUEREM BOAS ESCOLHAS	34
9. AMAR É A BUSCA POR REALIZAÇÃO EXISTENCIAL	35
10. GOSTAR DE ALGUÉM:.....	37
11. JUNG E OS INCONSCIENTES AMOROSOS	40
12. OS PRINCIPAIS ARQUÉTIPOS DO AMOR.....	42
13. NENHUM AMOR SURGE POR ACASO	44
14. LEIS DA ATRAÇÃO AMOROSA.....	46
15. PONTO DE ENCONTRO IDEAL.....	47

16. SONHOS DE AMOR	50
17. FORMAS DE AMAR	54
18. O PRINCÍPIO DO PRAZER E A MUTABILIDADE AMOROSA	56
19. FASES DA RELAÇÃO AMOROSA	58
20. LIGAS DO AMOR	62
21. LIGAS INTELECTUAIS.....	64
22. CONTRATO DE RELACIONAMENTO AMOROSO.....	66
23. MORAL E ÉTICA NAS RELAÇÕES AFETIVAS	68
24. AMOR NA PSICANÁLISE DE LACAN	71
25. CASTRAÇÃO E AMOR.....	73
26. CASAMENTO: AMOR SUBLIME AMOR	76
27. O PAPEL DO TERCEIRO NA RELAÇÃO.....	80
28. INTROSPECÇÃO AMOROSA	83
29. AMOR E OTIMISMO.....	84
30. A GRATIDÃO E ADMIRAÇÃO	86
PARTE II – AMORES, SUAS NEUROSES E TERAPÊUTICA.....	89
1. AS NEUROSES DO AMOR	90
2. ENTROPIA E HOMEOSTASIA NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS.	94
3. PARADOXOS AMOROSOS DA ERA LÍQUIDA.....	96
4. MECANISMOS DE SATISFAÇÃO E MANUTENÇÃO DO AMOR.....	99

5. ADICTO EM VOCÊ:	102
6. VIOLÊNCIA AFETIVA.....	104
7. AGRESSIVIDADE AFETIVA.....	108
8. ALEXITIMIA AMOROSA:	111
9. BURN-OUT AFETIVO	113
10. A TERAPIA DOS CORAÇÕES QUEBRADOS E O LUTO DA VINGANÇA	116
11. MEDO DE AMAR	120
12. DESEJO DE AMAR X CULPAS	122
13. ENANTIODROMIA AMOROSA.....	124
14. ENGANCHE AMOROSO	126
15. EXTINÇÃO DO AMOR: PAP	129
16. QUANDO AMAR DEIXA DE SER PRAZER	131
17. DEVORADORES DE CORAÇÕES	134
18. SEDUÇÃO E INSATISFAÇÃO.....	136
19. BUSCADORES DE INTENSIDADE.....	138
20. QUE MAU HUMOR, MEU AMOR!	140
21. ROMANTIC LIES	143
22. A BUSCA DO ÉDEN PERDIDO	145
23. PLANO "B" AMOROSO	148
24. TIPOS DE AMOR.....	151
25. AMORES PROIBIDOS.....	154

26. AMAR, TRABALHAR E MAIS AMAR.....	156
27. RENXING AMOROSO.....	158
28. MONOGAMIA X MONOGAMISMO.....	160
29. APARECEU UM NOVO AMOR.....	162
30. VOLTAR ATRÁS:.....	165
PARTE III – AMORES NO SÉCULO XXI.....	167
1. AMORES INTERNACIONAIS.....	168
2. CUPIDOS, MIAIS E SITES DE RELACIONAMENTOS.....	169
3. ENERGIA DO AMOR.....	171
4. CONEXÕES ENERGÉTICAS DO AMOR.....	173
5. CONEXÕES AFETIVAS POSITIVAS.....	176
6. AMOR PROBIÓTICO.....	178
7. GENÉTICA DO AMOR.....	182
8. ENTENDENDO A NEUROQUÍMICA DE UMA NOITE DE ROMÂNTICA.....	185
9. TELÔMEROS, AMAR E LONGEVIDADE.....	187
10. A CHAVE DA ALQUIMIA DAS PAIXÕES.....	189
11. A FUNÇÃO DO BEIJO NO ROMANCE.....	191
12. HIPERCONSUMIDOR DO AMOR.....	193
13. IMPRINTING:.....	195

14. 15 DE AGOSTO - DIA DO SOLTEIRO	196
15. FRIEND ZONE:	200
16. ESTÁ FALTANDO HOMEM OU MULHER NO MERCADO DO AMOR?	203
17. MATURIDADE PELA APRENDIZAGEM	206
NA ERA DOS AMORES LÍQUIDOS	206
18. AMOR TEM TEMPO DE VALIDADE?	208
19. FASES PREPARATÓRIAS SUSTENTÁVEIS	210
20. AMORES LÍQUIDOS E REDES AMOROSAS	213
21. COMPERSÃO AMOROSA.....	216
22. AMORES LÚDICOS:	219
23. PARCEIROS PSICOATIVOS	221
24. AMOR FOCADO NO PRAZER	224
25. SEPARADOS CASADOS	226
26. PAIXÕES, INSPIRAÇÕES E ARTE.....	229
27. AMAR E VIAJAR.....	231
28. O VINHO E O SIMBOLISMO DO AMOR	233
29. REFLEXÕES AMOROSAS	236
30. FILIAÇÃO SUSTENTÁVEL	238
CONCLUSÕES SUSTENTÁVEIS	242
BIBLIOGRAFIA	243

APRESENTAÇÃO

Amar, umas das conquistas humanas mais desejadas! Amar significa afetar-se de sentimentos por alguém e poder compartilhar tal afeto permanentemente.

A Era Líquida das relações humanas oferece a todos exatamente o oposto. O outro, apesar de ser facilmente encontrado, por vezes não está disposto a ser permanentemente amado, submeter-se ao afeto estável.

O grande número de oportunidades afetivas, contrasta com o que se busca, o desejo de encontrar um amor maior, de qualidade onde só se vê quantidade.

Mas tudo que vem em quantidade, paga o preço da superficialidade na Era Líquida. Ainda mais quando se substitui facilmente o outro na primeira frustração havida entre o novo casal, como se na dinâmica do amar fosse possível afastar-se da alteridade desejante alheia.

Surge o hiperconsumo das relações amorosas, a tornar-se um compulsivo buscador de um amor maior, sem saber que, com isto, tornar-se também descartável.

Daí a eterna busca, na espera de encontrar algo "que seja bom para mim, eu vou procurar, eu vou até o fim", nos versos da música de Frejat.

A construção dos relacionamentos nessa Era Líquida requer superação dessa lógica descartável do outro, por uma lógica sustentada do afeto duradouro.

Amor real, na prática, é o amor sustentável, caracterizado pela cooperação, a aceitação por meio de concessões, dedicação e cuidado recíprocos.

Nesse foco da sustentabilidade, essas variáveis elegidas são as que levam à alegria da convivência, à segurança emocional e bem-estar. Sem elas, não há um potencial de permanência e o relacionamento tende a se tornar líquido.

Por outro lado, a liquidez criou formas alternativas de relacionar-se, para aqueles que se adaptaram e não desejam a busca por um amor sólido.

Para esses, há uma variedade inexata de comportamentos e cognições amorosas possíveis. São os advindos da Geração Y, Z e simpatizantes, com seus novos dicionários mentais amorosos, por vezes, divergentes das gerações anteriores.

Esse é um fenômeno social da cultura atual, que também deve ser levado em consideração, pelas mudanças comportamentais observáveis a cada geração.

Dentro dessas novas concepções, cabe à Psicanálise captar a evolução do desejo relacional, no seu constructo e disputa territorial com o tradicional, visando uma mediação entre o novo e o estabelecido.

Ao se propor o estudo dos Amores Sustentáveis, faz-se a leitura dessa complexidade atual. Especialmente para colaborar na terapêutica daqueles que procuram ansiosamente a solidez, apesar da liquidez à sua volta.

Nesse sentido, a obra é uma coletânea de 90 análises sobre o amor do ponto de vista da sustentabilidade, construída a partir de ensaios publicados no blog Amores Sustentáveis.

Trata-se de uma revisão e ampliação daquilo que foi trabalhado no blog, nos melhores textos e nas análises que receberam maior colaboração dos leitores.

Cada texto reflete um momento analítico sobre o assunto, dentro de metodologia investigativa e indutiva, observadora de exemplos e casos generalizáveis.

Qualquer semelhança com a realidade ou com casos amorosos específicos é mera coincidência. Não foi traçada nenhuma ligação direta com algum caso concreto ou realidade individual destacada.

A obra foi dividida em três partes. A primeira trata de aspectos gerais aplicáveis à temática dos amores sustentáveis e sua contextualização atual.

A segunda parte diz respeito aos aspectos neuróticos e pulsionais dos amores na era atual e sua respectiva terapêutica.

A terceira parte reflete associações interessantes de ideia, relacionadas aos amores e curiosidades no mundo líquido do século XXI.

Após a leitura, contamos com sua colaboração no envio de experiências, sugestões e apontamentos, para que o tema ganha em profundidade e aprendizagem, a todos os que buscam amores sustentáveis.

Dia de São Valentim, “love’s in the air”.

S. R. Martinez

PARTE I
ASPECTOS GERAIS DOS AMORES
SUSTENTÁVEIS

1. 11 ATRIBUTOS DOS RELACIONAMENTOS SUSTENTÁVEIS

Amores Sustentáveis devem ser a meta de quem busca relacionar-se de maneira equilibrada e com qualidade de vida.

Relacionamentos sustentáveis são aqueles nos quais os parceiros convivem em harmonia, aconchego, prazer, equilíbrio e bem-estar recíprocos.

Desordens emocionais nos relacionamentos, servem de sintomas, para indicar aquilo que deve ser o foco do trabalho terapêutico do casal, em busca da sustentabilidade afetiva.

Para auxiliar à avaliação individual da qualidade dos relacionamentos vividos, seguem 11 atributos de sustentabilidade esperados nas relações amorosas:

1) Amizade: antes de tudo, casais nos quais os parceiros se consideram amigos tendem a perdurar sustentavelmente.

Porque esse é um dos atributos essenciais que os leva aos demais atributos a seguir. Não necessariamente

isto queira dizer que você deva namorar seu melhor amigo, mas sim, que há, estatisticamente, um grande número de relacionamentos de sucesso entre pessoas que se consideram amigos, acima de tudo.

A amizade é uma forma de amor e, como tal, pode estar presente na base dos relacionamentos e daí facilitar que o casal avance em termos sustentáveis.

2) Lealdade: esse é o principal atributo contratual a ser observado em relacionamentos sustentáveis, portanto, deve ser estabelecido e ressaltado logo no início da relação.

Não há relacionamentos sustentáveis sem lealdade. Ela advém da confiança, que é a base das relações sociais humanas.

Lealdade pressupõe a honestidade de propósitos para com o outro e a demonstração clara do que se quer, respeitando as suas necessidades e as dela(e).

Lealdade vai além da fidelidade, uma vez que, mesmo em casais abertos, há limites contratuais estabelecidos que devem ser lealmente respeitados para o equilíbrio da relação.

3) Respeito: respeito é uma decorrência da lealdade, que se materializa no tratamento recíproco cordial, no cuidado, no bom-tom para com o outro, não agressividade, na defesa pública e irrestrita do parceiro e, principalmente, pelo cumprimento das regras estabelecidas naquele relacionamento, conforme as necessidades dos parceiros.

Quando se perde o respeito, perde-se o caráter sustentável da relação, uma vez que o contrato amoroso foi rompido e deverá ser repactuado, sob pena de rompimento da relação.

4) Admiração: um componente essencial dos relacionamentos sustentáveis é a forma como cada um dos parceiros admira o outro por suas qualidades e conquistas.

Esse atributo reflete diretamente no nível de competitividade existente na relação e na capacidade de cada um dos parceiros saber enaltecer as conquistas do outro e tê-las como suas também.

Relações competitivas não são sustentáveis e geram atritos, capazes de romper o respeito e a admiração.

5) Generosidade: um ponto fundamental das relações, está na capacidade de aceitar as diferenças, os defeitos e os erros do outro.

Aqui está um dos principais pontos a diferenciar os amores sustentáveis dos amores líquidos.

A generosidade trabalha sobre o limiar da capacidade de suporte individual das frustrações. Frustrações são algo inerente à vida perante o outro. Só uma criança vive num mundo sem aceitar frustrações.

É indício de maturidade a capacidade de lidar com as frustrações amorosas cotidianas, sem que isso resulte no seu rompimento da relação, como ocorre na Era Líquida.

Ser generoso também pressupõe ajudar o outro na superação daquilo que lhe gerou frustração. Isso requer, estar à disposição para colaborar no crescimento do outro, ser assistencial e fraterno com o companheiro.

6) Espiritualidade: salvo em casais ateus, a espiritualidade é um atributo dos relacionamentos sustentáveis.

Entretanto, nem sempre, espiritualidade significa religiosidade, pois a primeira transcende o aspecto

dogmático das crenças e espelha o modo de ser e de viver e buscar valores a maior para a vida do casal, sua missão existencial e desejos futuros.

7) Sincronicidade: significa a interligação dos inconscientes do casal, dirigidos à sintonia dos desejos verificada no momento do encontro existencial que deu início à relação.

Mesmo que não se tenha consciência exata do seu alcance, aqui vem à tona questões simbólicas que os fizeram seguir e se encontrar pelo caminho existencial.

Para Jung, são os chamados encontros do destino, com potencial a convergir aquelas pessoas em uma parceria construtiva futura e conjunta.

8) Responsabilidade: é a capacidade de estabelecer o contrato amoroso e cumpri-lo em conformidade com o que foi combinado.

Quando não há espaço para o respeito a esse atributo, a relação ainda tende ao superficial e a ausência de estrutura relacional.

9) Pacificidade: este atributo diz respeito à qualidade de vida do casal, sua tendência para a concórdia ou para a discórdia.

Quando se somam duas personalidades diferentes, essa mistura tende a indicar um contínuo de adaptações recíprocas, com tendência a uma pacificação das diferenças, a cada conflito vivenciado.

Logo, pacificidade não é a inexistência de conflitos no casal, mas sim, a capacidade de solucioná-los sem colocar em risco o rompimento da relação.

Casais beligerantes que não conseguem pacificar-se, são insustentáveis no tempo. O conflito retira o casal do seu centro de equilíbrio. Enquanto a pacificidade é a capacidade de ambos em harmonizar e equilibrar.

10) Prazer: sem prazer não há relacionamento que dure. Uma relação na qual os parceiros tenham mais prazer do que desprazer tende a ser mais sustentável pelo tempo.

Isso envolve o prazer relacional, a capacidade de sentir-se bem, com aconchego, ao interagir com o outro. A forma como são vividas as experiências a dois no cotidiano, seus sucessos e alegrias.

11) Futuridade: o atributo do futuro revela as expectativas dos parceiros em relação ao que virá para o futuro do casal.

Refletem também os desejos, sonhos e os projetos a serem obtidos em conjunto no médio e longo prazos.

Casais sem projetos conjuntos tendem a caminhos diferentes e isso enfraquecerá a sustentabilidade da relação.

Não necessariamente são projetos profissionais, mas podem ser projetos familiares, financeiros, educacionais, culturais ou existenciais.

2. CONCEITOS BÁSICOS SOBRE AMOR E AFETO

Por afeto deve ser entendido tudo o que advém de outro e lhe afeta, em suas emoções e sentimentos. Assim, o afeto são as reações produzidas no outro, ocasionando-lhe a erupção do amor, do ódio, da alegria, da tristeza.

Não há afeto, em face da indiferença (quando real), do desconhecimento ou da não consciência sobre o outro.

Quando algo lhe afeta, a diferença entre emoções e sentimentos está no fato de que as emoções são

instintivas, nascem com os indivíduos, ao exemplo do medo dos apaixonados em perder o companheiro.

Os sentimentos são emoções ligadas a conteúdos, logo, são percepções elaboradas e, para serem compreendidos, dependem das influências culturais e familiares. Por exemplo, o sentimento de amor pela vida.

Cada sociedade e cultura traz uma carga de valores aos sentimentos e a sua maneira de vivê-los. Daí que emoções são inatas e similares a todos os seres humanos, enquanto os sentimentos, apesar de parecidos, ter componentes específicos de uma dada cultura.

Por exemplo, o sentimento pela a partida de um ente querido, é geralmente a tristeza e o luto no ocidente. No oriente, e em algumas comunidades antigas da América e da África, a morte é o retorno ao seio da mãe Terra e, por isso, deve ser comemorada com alegria.

Costuma-se confundir Amor com Afeto. A diferença está no fato de que o amor vai resultar do afeto, daquilo que afeta alguém em suas emoções e sentimento.

Assim, o sentimento de amor precisa ser construído pela convivência afetiva, pelo despertar das experiências emocionais a dois, no transcorrer do tempo.

O amor pressupõe uma conexão estabelecida com o objeto amoroso (o outro). Essa conexão é chamada de relacionamento.

Fora dos relacionamentos, há o chamado amor platônico, à distância, enquanto um afeto unilateral, não concretizado pois não há uma conexão recíproca.

Nessa conexão chamada de amor, há um vínculo transferencial estabelecido entre os parceiros.

Cada qual traz e elege o outro enquanto ser amado, por sentimentos estruturados e aprendidos na tenra infância com os pais, que agora são transferidos.

Tais conteúdos amorosos estão presentes no inconsciente de cada indivíduo. Quando se é afetado por alguém, eles emergem em direção ao outro, em transferência, por quem passam são nutridos.

Quando há transferência, há conteúdo afetivo emergente e a relação tende a se estabelecer com o objeto amado.

3. A CIÊNCIA DO AMOR

Para alguns pesquisadores, a Psicanálise é a ciência do amor, uma vez que seu objeto de estudo é o inconsciente humano.

Portanto, a Psicanálise investiga o *locus*, o campo de formação do afeto, sobre o qual pouco se conhece de cada individualidade, pois isso demanda a análise das profundezas de sua alma (psiquê).

E são nessas profundezas, onde só mergulhadores experientes sabem submergir, os locais onde estão os melhores tesouros escondidos, expressos nos mais sinceros desejos de amar e ser amado.

Pelos vínculos transferenciais formados é que o indivíduo revela sua estruturação amorosa trazida da infância e aprendida perante seus genitores.

Entender a força de tais conteúdos é essencial para o estudo do amor e dos relacionamentos, com vistas à sua sustentabilidade.

Por isso, um papel valioso à metodologia investigativa do amor pode ser atribuído à Psicanálise,

abarcando suas várias escolas e vertentes evolutivas: Freud, Jung, Klein, Winnicott, Lowen, Lacan.

4. AMORES LÍQUIDOS

Os "amores líquidos" são caracterizados, segundo Zygmunt Bauman, pela busca de um amor maior. Algo que transcenda a tudo o que se viveu e o que há disponível na média das relações amorosas.

Encontrável? Zygmunt Bauman não analisa por esse viés das possibilidades, mas sim pela fantasia do que representa esse amor intangível, pelo qual se vá buscar e sonhar "até o fim".

Trata-se de uma fantasia do amor primordial, a tradução simbólica para a vida adulta da aceitação plena e da satisfação imediata de todas as necessidades do bebê pelos pais. Logo, algo intangível na vida real, para a maior parte das pessoas.

Não que a pessoa seja condenada a não ser feliz. Condenada deve ser a busca infundável por esse par perfeito, a alma gêmea, o amor escrito nas estrelas.

O amor maduro e sustentável não será aquele com o par perfeito, mas sim, aquele possível, "que seja bom para mim".

Ter "uma razão para viver" não é poder encontrar o par perfeito, mas sim, ter a oportunidade de amar, em qualquer uma de suas formas, possibilidades e realizações.

5. A MATURIDADE AFETIVA DO CÓRTEX PRÉ/FRONTAL AOS 35 ANOS MENTAIS

No campo das Neurociências, importa verificar a aquisição da maturidade do córtex pré-frontal/frontal, a chamada maturidade dos 35 anos mentais.

Não se trata de um critério biológico ou cronológico exato, mas sim, da capacidade individual de amadurecimento afetivo e as transmutações de pensamento e sentimentos dela decorrentes na vida.

A pessoa pode possuir 18 anos (cronológicos) e ter atingido a maturidade do córtex pré-frontal/frontal. Ou ainda, ter 60 anos cronológicos e ainda não a ter atingido.

Assim, os 35 anos mentais representam um estágio de desenvolvimento intelectual personalíssimo, cuja aquisição traz as seguintes características individuais:

1.º Capacidade de antecipar ocorrências futuras e assim conduzir-se racionalmente em face delas;

2.º Capacidade de julgamento moral, controle e domínio maior das emoções e instintividades;

3.º Capacidade de ação para além dos interesses individuais e egóicos, visando algo maior (a fraternidade, a sustentabilidade e a humanidade);

4.º Capacidade de abrir-se a novas experiências e opções, sem os medos e receios anteriores.

5.º Capacidade de autodeterminação existencial e afetiva.

Não necessariamente há que se atingir a todas essas habilidades na evolução individual, para se poder afirmar que há maturidade do córtex pré-frontal/frontal. Nem se pode afirmar que todos atingiram todas essas capacidades durante a vida.

A chegada a esse estágio existencial não é isenta de crises de crescimento. São as chamadas crises da

meia idade ou crises de maturidade, quando há um período de transmutação pessoal em curso.

Trata-se de um momento de evolução pessoal, em que se requer despojamento voltado a entender o que está ocorrendo e abrir-se ao caminho de mudanças.

A crise não trata do fim do caminho, mas do início de uma nova fase, um percurso novo na vida, daí certo medo e ansiedade porventura existentes.

Uma vez vencido o período de transformações e de instabilidades, surge um novo patamar de equilíbrio e condução segura aplicável à vida amorosa.

Com o desenvolvimento do córtex pré-frontal/frontal vem o discernimento, a capacidade de análise sistêmica da vida e a abertura para reconstrução dos relacionamentos, em todas as suas possibilidades.

6. AMORES E ESCOLHAS DO CÓRTEX PRÉ/FRONTRAL

No córtex pré-frontal/frontal está o centro do Ego, o consciente, e também o centro do Superego, do juízo moral e das capacidades descritas no ensaio anterior.

A grande contribuição da maturidade do córtex pré-frontal/frontal está em permitir escolhas afetivas melhores, aproximando você daquelas pessoas com as quais realmente se valha a pena estar.

Ou seja, aquelas pessoas em equilíbrio emocional e dotadas de um senso cooperativo mais amplo do que a mera necessidade de satisfazer seus interesses egóicos.

Pode-se errar uma vez ou outra nas escolhas afetivas, mas a aprendizagem possibilitada pelo amadurecimento do córtex pré-frontal/frontal é o grande diferencial a ser buscado nos amores sustentáveis.

Isso ocorre justamente em razão da evolução do Superego, o mecanismo moral da mente, aquele que estabelece a seleção entre o que se deve e o que não se

pode permitir ao "Id", que é o mecanismo pulsional e inconsciente do desejo humano.

A partir da aprendizagem pela experiência, vão sendo estabelecidos novos parâmetros afetivos, sobre quais tipos de parceiros a serem buscados e que podem figurar em sua vida afetiva.

Consciente ou inconsciente desse processo, cada indivíduo faz uma contínua revisão e evolução em suas premissas afetivas relacionais.

Isso é saudável até o ponto em que não produza um bloqueio na vida afetiva, pelo estabelecimento surreal de idealizações sobre o outro, pois isso leva à liquidez.

Um relacionamento tende a ser sólido na medida em que as pessoas se unem em harmonia, cooperação e acolhimento e concessões recíprocas, coisa que só ocorre quando se está maduro e disposto a tal contrato.

Qual o seu nível de maturidade na seleção de seus parceiros afetivos?

7. AUTODIDATISMO AMOROSO

A palavra autodidata vem do grego "autodidaktos", a significar pessoa que se instrui por si mesma, sem professores.

No campo amoroso, o autodidatismo é uma ocorrência natural, a partir das experiências vividas pelo indivíduo, o qual aos poucos vai refinando seus comportamentos afetivos e estabelecendo um padrão de condutas relacionais.

O autodidatismo amoroso é positivo ao desenvolvimento da maturidade afetiva individual, ao tornar as relações mais equilibradas e maduras, com o passar do tempo e das experiências acumuladas.

A ausência de autodidatismo amoroso indicará uma dificuldade em aprender a lidar com os sentimentos e com o afeto.

Com isso, poderá colocar o indivíduo constantemente em situações amorosas desequilibradas ou na repetição dos mesmos erros, que levaram relacionamentos anteriores ao seu término. Por exemplo,

aquela pergunta comum nos consultórios: "por que eu só encontro e namoro pessoas erradas na minha vida?".

Daí ser importante, a essas pessoas, a construção do autodidatismo amoroso, por meio do apoio terapêutico no desenvolvimento do autoconhecimento emocional, passível de ser construído aos poucos.

Com isso, adentra-se ao caminho da obtenção de relações afetivas mais equilibradas, sabendo-se dos pontos falhos e erros do passado, corrigidos no presente.

8. BONS AMORES REQUEREM BOAS ESCOLHAS

Como escolher viver um bom amor? Bons amores requerem boas escolhas de parceiro. Daí que escolhas unicamente focadas na estética ou em características materiais, não necessariamente são as melhores escolhas.

Boas escolhas de parceiro devem levar em consideração os atributos de inteligência cognitiva e da inteligência emocional da personalidade do parceiro.

Tais atributos irão influenciar diretamente na formação da liga, da conexão entre o casal e daí, na qualidade do padrão relacional estabelecido.

Esse padrão relacional é único e serve como um preciso indicador da escolha realizada, a partir dos traços positivos e negativos daquele relacionamento estabelecido.

Por exemplo, se com o ex-namorado não havia segurança emocional e com o novo você sente com mais equilíbrio e tranquilidade, isso é algo que deve ser levado em consideração.

9. AMAR É A BUSCA POR REALIZAÇÃO EXISTENCIAL

No orientalismo, o TAO é o caminho. Um caminho que sempre está mediado pelos extremos, polos, ora designados originalmente enquanto "yin/yang".

Nos polos estão os opostos, a "introversão / extroversão", "amor / ódio", "interno / externo".

Em cada polo do TAO, independente das designações dadas às suas ambivalências, existem interações necessárias a serem produzidas com o polo oposto, cuja ocorrência resulta num sistema de complementação voltado ao equilíbrio mútuo.

Para o TAO, o caminho é uma estratégia evolutiva de circulação entre os polos. Cada movimento é marcado por uma direção, ao mesmo tempo que se abre à complementação da via oposta.

Por isso que na base do amor estão os polos amorosos, dois seres humanos que buscam a complementação mútua.

Esse caminho é vivido desde os tempos da história da humanidade. Ele configura as bases da relação desde o encontro em prol da procriação, até o encontro espiritual de duas consciências em caminhos sincrônicos de evolução.

Amar então, é caminhar no sentido da busca da realização existencial conjunta, ao se associar ao outro para se obter aquilo que o outro polo pode lhe trazer.

Entender esses significados da antiguidade são importantes, pois além da experiência, resgatam mensagens sobre a natureza humana.

10. GOSTAR DE ALGUÉM: projeções, transferências e conexões

Gostar de alguém é algo complexo, derivado de um conjunto multifatorial de variáveis, as quais são chamadas comumente de empatia.

Isso pode ocorrer por mecanismos conscientes, quando se busca estabelecer conexões positivas com outras pessoas, e, por outro lado, com toda a força subjetiva do inconsciente.

Assim, gostar parte de um campo de afinidades humanas, umas construídas por opções racionais e outras estabelecidas sem que se tenha o controle de sua ocorrência, derivadas das memórias emocionais profundas.

Dentre as opções racionais, por exemplo, está a escolha por contatar grupos sociais ou em se relacionar

com pessoas de certa área, atividade, cultura ou espiritualidade.

Tais opções conscientes são do livre arbítrio esclarecido em se buscar o melhor para si, a eleger quais padrões pessoais podem adentrar a sua vida.

Do gostar enquanto processo inconsciente, há que se levar em consideração as transferências ocorridas. Isso ocorre em razão das memórias emocionais estabelecidas, nas formas como se aprendeu a estabelecer o afeto na tenra infância.

É possível encontrar parceiros cujo relacionamento reporta aos modelos parentais, a companheiros que se assemelham ao pai ou à mãe, não só na forma física, mas no jeito de ser, de amar, de se comunicar.

Para Freud, trata-se da "compulsão humana pela repetição", estabelecida dentro de um processo mnemônico do que é viver o afeto, aprendido e memorizado daquilo que foi vivido no meio familiar.

De outra forma, existem as chamadas projeções. Nesses casos, não serão os conteúdos afetivos aprendidos com os modelos parentais, mas sim, os

próprios conteúdos formados na experiência relacional da pessoa.

É possível encontrar casais que compartilham os mesmos desejos, possuem semelhanças físicas parecidas, tem os mesmos objetivos de vida e a mesma forma de comunicar seu afeto.

Também não é incomum ver relacionamentos com novos parceiros que se assemelham a ex-namorados do passado, de amores que marcaram a história pessoal.

Apesar dessa influência inconsciente no amar, deve-se focar, sempre, na formação de sentimentos elevados, afastando-se de situações em que se perca o equilíbrio pessoal e a racionalidade.

Se algum relacionamento o coloca em desequilíbrio, fora de seu centro, há que se lembrar que você deve gostar primeiro de si, pois esse é um sinal claro a ser observado sobre a relação estabelecida.

11. JUNG E OS INCONSCIENTES AMOROSOS

Carl Gustav Jung, criador da Psicanálise Analítica, dedicou parte de seus estudos ao entendimento dos "inconsciente humano coletivo" e suas decorrências na vida individual.

Para ele, os inconscientes individuais se manifestam no consciente, sempre por meio de símbolos da cultura coletiva.

Por isso Jung defendeu o estudo analítico de assuntos místicos, religiosos e do orientalismo, por sua simbologia, tal qual a Astrologia, a Alquimia, as Cabalas, o I Ching.

Tais símbolos são a chave dos significados ocultos, das mensagens do inconsciente coletivo para o inconsciente individual.

No tocante ao amor, é importante dar atenção a esses símbolos. Muitas vezes, passados de maneira desapercibida, podem trazer preciosas informações sobre a vida amorosa.

Por exemplo, uma música que fica repedindo na mente sem se fazer isso conscientemente, pode estar a trazer simbolicamente, na letra, informações sobre um afeto, do ponto de vista inconsciente.

Claro que decifrar os significados reais dessas mensagens simbólicas não é tarefa fácil. O campo do “achismo” e das necessidades individuais de aceitação podem direcionar as interpretações.

Muitas vezes, o que está sendo o desejado pode ser exatamente o contrário do que se espera obter. Numa análise, isso poderá demandar meses, até que um sentido de significado seja construído.

Trata-se de uma arqueologia terapêutica que requer tempo, desejo de entender e vontade de aprofundar-se em si mesmo, como dizia Jung.

12. OS PRINCIPAIS ARQUÉTIPOS DO AMOR

Em termos basais, dois traços inconscientes foram destacados por Jung, na estruturação coletiva das personalidades humanas: extrovertidos e introvertidos.

Como se tratam de estruturas de linguagem, adquiridas mnemonicamente com o desenvolvimento da personalidade, pode-se dizer que cada ser humano terá uma predominância de extroversão ou de introversão em sua estruturação.

Apesar dessa predominância, um indivíduo introvertido pode desenvolver bem as características comunicativas e de socialização, assim como um indivíduo extrovertido pode desenvolver também as características de reflexão e aprofundamento cognitivo.

Enquanto extrovertidos são socialmente mais valorizados, os introvertidos geralmente são mais intelectualizados.

No campo do amor e das personalidades, a soma das personalidades estabelece o padrão relacional, formado pelas mútuas interações entre as características

estruturais da personalidade de cada um dos seus participantes.

O relacionamento é um ente virtual, que existe para além das pessoas, quando da formação de um casal. Mas com vida própria, influencia e dirige a vida de seus componentes individuais e interfere em suas estruturações.

Dependendo do parceiro (a), um extrovertido pode tender a ser mais introspectivo, vice e versa. Trata-se de uma modulação das diferenças em busca de equilíbrio.

Não há formula a se dizer que um extrovertido deve se relacionar com um introvertido, ou que introvertidos e extrovertidos dar-se-ão melhor entre si.

O importante é sempre a soma causada pelo estabelecimento do relacionamento. Dois extrovertidos somarão mais sociabilidades e vida externa, enquanto dois introvertidos somarão mais intelectualidades e vida íntima.

Enquanto um extrovertido e um introvertido poderão somar um pouco de cada uma de suas características, em termos de maior sociabilidade ao introvertido e maior reflexividade ao extrovertido.

Agora responda: você é mais introvertido(a) ou extrovertido(a)? Em seus relacionamentos, como foram suas experiências com introvertidos e extrovertidos?

13. NENHUM AMOR SURGE POR ACASO

Quando você encontra alguém que afetivamente o envolve, isso poderia ser considerado um mero acaso?

A resposta é negativa, pois uma vez que ocorra afeto, haveria um plano de conexões inconscientes estabelecidos (transferência).

Para Jung, amar é algo predisposto, antecede ao indivíduo e precede sua existência, pois vai sendo construído na história dos relacionamentos humanos como um arquétipo (modelo simbólico) a ser vivenciado pelos casais.

O que torna cada relacionamento e cada encontro único, são as conexões estabelecidas entre aquelas determinadas pessoas. A partir de seus inconscientes e conscientes individuais, cada relacionamento é único e personalíssimo.

Mas em todos os casos, a soma das duas individualidades transcende e transforma o relacionamento em uma terceira identidade, algo orgânico e com suas próprias qualidades.

Mas existiria o acaso? Sim, acaso advém do livre arbítrio em escolher o melhor para si e daí dirigir-se a uma determinada gama de interações, pessoas e possibilidades.

Desse modo, o livre arbítrio permite que se estabeleçam parâmetros de quem se quer encontrar, pela seleção de locais, pessoas e situações específicas. São filtros conscientes a delimitar o que se quer para si, a partir da maturidade de seu córtex pré-frontal/frontal.

Uma vez fixados esses parâmetros conscientes, o restante será feito pelo plano inconsciente. Quando o afetar-se pelo outro vier a ocorrer, saiba que conteúdos inconscientes estarão emergindo em prol do amor.

Caso se estabeleça esse novo relacionamento em sua vida, o passo seguinte é avaliar a qualidade do padrão relacional.

Do padrão relacional, isto é, dos traços positivos e negativos daquele relacionamento poderão ser tirados os

indícios para o entendimento de sua forma de amar e se relacionar, que estão fora de sua linha consciente.

14. LEIS DA ATRAÇÃO AMOROSA

A escolha do parceiro amoroso segue a influências conscientes e inconscientes. Tais influências, especialmente as inconscientes, podem indicar a busca por alguém que represente extremamente o oposto do indivíduo ou, pelo contrário, tenha características próximas a ele.

O importante é verificar a complementaridade estabelecida, isto é, qual a contribuição do outro, em termos de pontos positivos, para a melhoria de seus pontos falhos e vice e versa.

Desse modo, não necessariamente somente os opostos ou os iguais se atraem. Tudo depende das necessidades e qualidades de cada indivíduo e das condições de formação de cada relacionamento.

Em certos casos, a soma de qualidades similares permite a formação de casais com destaque em determinada forma de se relacionar.

Em outros, a complementaridade se faz por essa equalização entre pontos fortes e pontos falhos, fazendo com que o sucesso do casal esteja nessa condição.

15. PONTO DE ENCONTRO IDEAL

Uma das coisas interessantes da Psicologia Sistêmica de Casais é a teoria sobre o ponto de encontro do casal.

Trata-se de uma leitura das condições sistêmicas do encontro inicial do casal, que futuramente irão se repetir no enredo da vida a dois.

Freud chamava de "compulsão pela repetição" os padrões afetivos adotados, já que, uma vez formulados, tendem a ser repetir inconscientemente.

Por exemplo, a estruturação do amor primordial com os pais, tende a se repetir nas experiências

amorosas na vida adulta da pessoa, por um processo de fixação mnemônica.

Mas Freud não chegou até a questão da influência sistêmica do mecanismo de formação de um casal, a partir da hora em que as partes decidem ter uma relação amorosa, como foi estudado pela Psicologia Sistêmica.

Segundo os sistêmicos, o ponto de encontro deve ser utilizado pelo terapeuta para averiguar o padrão relacional inicial de estruturação afetiva, formalizado pelo casal, ao despertar da relação.

Ou seja, qual o padrão inicial de convivência você fixou com aquela pessoa que adentrou a sua vida.

A priori, isso pode parecer uma bobagem, mas há estudos sistêmicos na área comprovando a influência desse ponto de encontro, no transcorrer de toda a relação futura a ser desenvolvida.

O exemplo clássico é aquele do rapaz que conhece a moça quando esta se apresenta depressiva, em luto, em razão de um namoro terminado.

O rapaz, para se aproximar da moça, acaba por adotar uma postura de acolhimento, de atenção,

procurando escuta-la desabafar e auxilia-la a se refazer emocionalmente do ocorrido.

Se conseguir se relacionar com ela, qual seria o padrão inconsciente estabelecido, para esse relacionamento, a partir do seu ponto de encontro?

Logo, aquela velha frase popular também tem sua importância: "encontrar a pessoa certa na hora certa", ou seja, no ponto de encontro ideal.

Quanto a isso, interessante, festividades, festas, formaturas, reuniões, grandes eventos e outros momentos importantes da vida, tendem a representar pontos de encontro ideal.

São momentos do destino em que as pessoas geralmente estão felizes, mantendo melhores pensamentos positivos e desejando boas novas porvir.

Também há casais de sucesso que se encontraram em uma palestra sobre poesia e outros que se encontram na sala de aula do curso superior ou no novo emprego. Esses são também pontos de encontro ideais para novas relações amorosas.

Ter consciência e cultivar positivamente essas possibilidades é essencial para o caminho da bem-aventurança nas relações amorosas.

Como se observa no reverso do próprio ditado, os resultados de encontrar a pessoa certa na hora errada, podem ser tortuosos, coisas que ninguém quer para si.

Questão final: você tem consciência para eleger o ponto de encontro ideal a buscar uma nova relação amorosa?

16. SONHOS DE AMOR

Devido a sua importância na formulação da Psicanálise, a primeira grande obra de Freud, "A Interpretação dos Sonhos", representou o marco inicial da era de exploração do inconsciente humano.

Na temática do amor, sem dúvida os sonhos podem revelar muito.

Primeiramente, há que se alertar sobre o espaço romântico dos sonhos. Especialmente ao se tratar das situações idealizadas, nas quais o objeto amado é

relevado num sonho e, a partir de então, tudo ocorrerá prontamente. Mas nada é bem assim como parece.

Efetivamente, o sonho é uma porta entre o consciente e o inconsciente humano, pela qual transitam conteúdos afetivos ocultos, unindo as pulsões da vida (tensões libidinais) às imagens, fantasias.

Uma imagem, uma cena de amor com alguém específico, não necessariamente antecipa ou reflete essa possibilidade perante o outro, mas sim um desejo seu em curso. Trata-se de uma descarga ou externalização dos desejos do seu inconsciente para o consciente.

Dentro de uma perspectiva junguiana, sonhar com alguém reflete uma sincronicidade, uma conexão arquetípica do Inconsciente Coletivo. Algo que tem sua vertente individual, mas também uma vertente coletiva sua, mas não necessariamente ligada ao desejo do outro.

Para Jung, ao sonhar com alguém, o importante é analisar seu "self" (Ego), pelos conteúdos emocionais sonhados e verificar as representações daquilo.

Logo, não seria sensato escolher um amor a partir de um sonho. O sonho reflete conteúdos para além das imagens simbólicas observadas. Há conteúdos ocultos,

mensagens do inconsciente a serem interpretadas e significados a serem entendidos.

Daí que, aquela pessoa que se apresenta como parceiro potencial nos sonhos, pode ser apenas um símbolo a você, com vistas a lhe trazer alguma informação de seu próprio inconsciente.

Ou seja, simbolicamente o que se vê no sonho não é a pessoa real, mas sim, algo que ela significa para você, em termos de conteúdos inconscientes.

Por exemplo, uma pessoa que expressa segurança na vida real, pode aparecer em seu sonho de amor como potencial parceiro.

No entanto, isso pode estar a simbolizar sua necessidade de segurança, naquele determinado momento de sua vida.

Entender isso é necessário porque enquanto meio onírico e não real, o sonho é apenas uma idealização, cuja imagens em nada tem a ver com a realidade.

Assim, uma pessoa que busca segurança, poderá, num passo errado, se sentir mais insegurança pelo caminho, se apostar suas fichas naquele amor sonhado.

Especialmente naqueles sonhos de amor em que se acorda "mexido" emocionalmente, há que se acender um sinal amarelo de atenção e cuidado.

Por que houve aquela alteração? Por que você saiu do seu equilíbrio? Será que um relacionamento adequado é aquele que lhe tira de seu centro?

Não se quer com isso castrar o direito a sonhar com o amor. Até porque, quando isso ocorre, geralmente é uma válvula de escape emocional, que a pessoa está usando para descarregar as tensões internas. E se isso gerou bem-estar, que ótimo!

Tudo isso é saudável e não traz qualquer malefício. Não obstante, ao incluir o outro nessa trama, de pronto, não é o ideal.

Deixe as coisas correrem, apenas acompanhe e observe, sempre refletindo sobre seus sentimentos e o que simboliza aquele desejo por alguém específico.

Ou seja, nunca parta impulsivamente para realizar o que sonhou. Anote tudo para pensar mais sobre o assunto.

Em todos os casos, analisar-se é essencial para se obter o melhor do ocorrido, antes de se envolver em uma relação afetiva.

Por último, quando duas pessoas sonham reciprocamente uma com a outra, não necessariamente há um affair ao nível do inconsciente coletivo em curso.

Há sim, uma proximidade de consciências afins, conectadas por algum conteúdo inconsciente que os aproxima e cuja descoberta do significado deve ser feita a dois, sem pressa e com amizade.

17. FORMAS DE AMAR

Amar é sempre ter em vista o objeto amado. Nesse sentido, amar requer o outro, para o qual são focadas as energias, os desejos e as cumplicidades.

Sem o outro, não há amor, não há experiência e, portanto, sua presença é essencial, pois somente com ela é que se materializa a convivialidade.

Pierre Weil, em sua obra "Amar e Ser Amado" descreve vários tipos de formas de amar: o amor genital,

o amor sensual, o amor transferencial e o amor motivacional.

No amor genital, apenas focado no processo sexual, o corpo do outro é o objeto do amor. Amar é viver o prazer e saciedade instintiva.

No amor sensual, a sedução é o objeto do amor, sua presença é essencial nos jogos lúdicos, nas cumplicidades veladas e nas experiências refinadas compartilhadas. Amar é viver uma dinâmica comunicativa por meio da atração.

No amor transferencial, a presença do outro é a ponte para que se possa acessar ao complexo de sentimentos apreendidos no inconsciente desde a tenra idade. Amar é viver o emergir desses sentimentos familiares intensos.

No amor motivacional, compartilham-se gostos pelo trabalho, pelos filhos, pelo sucesso, pela gastronomia, pela espiritualidade, pela aventura. Amar é vivenciar experiências convergentes a serem compartilhadas

Como disse Sartre, "o inferno é o outro". Mas sem o outro, como seria possível saber o significado dessas formas de amar?

Aprender a amar é, antes de tudo, aprender a aceitar a necessidade desse outro na sua vida. Talvez aí a metáfora do "sapo príncipe" se perfeça, pois não há contos de fada sem o outro, mesmo que seja um sapo para ser beijado.

18. O PRINCÍPIO DO PRAZER E A MUTABILIDADE AMOROSA

Todos os relacionamentos afetivos começam pelo prazer. E não há relação duradoura entre seres humanos que persista sem o prazer convivido pelos parceiros.

Nada mais sublime e feliz do que o surgimento do amor, da sensação de ser amado, da idealização do companheiro, da fantasia de estar realizado, com o objeto do amor conquistado.

O nascimento transforma os indivíduos em seres faltantes, em busca constante de um estado de prazer, conforto e completude que somente poderá ser atingido na vivência do amor.

Mas, para amar, precisa-se do outro, daí o paradoxo dessa busca, pois assim como no outro se encontra o prazer, nele também estará o desprazer.

Num tempo de amores líquidos, em que se estabelece o modelo descartável dos afetos, as dificuldades em desenvolver relacionamentos duradouros tornam evidente que conviver é um desafio.

Assim como o prazer será o modulador inicial das relações afetivas, ele também (sua ausência ou desprazer) poderá ser o modulador final delas.

É a falta de prazer ou o desprazer, o mecanismo de instalação da crise dos relacionamentos e a chamada a repensar os caminhos da relação.

Mesmo para relacionamentos felizes, duradouros, o paradoxo é a própria linha do tempo, que acaba por criar desgastes naturais da convivência, perceptíveis somente ao longo da caminhada.

Quando se diz "que o amor que tu me tinhas era doce e se acabou", há uma constatação de que o tempo pode ser amigo, mas também inimigo da relação amorosa.

Daí a necessidade de que o casal saiba se reinventar constantemente, impedindo que a crise de estagnação do tempo bata à porta da relação.

19. FASES DA RELAÇÃO AMOROSA

Formar uma relação amorosa, encontrar alguém especial com quem dividir os sonhos, desejos e prazeres talvez seja um dos mais sublimes momentos de alteridade na vida do ser humano.

A relação que se estabelece entre um casal é um vínculo embasado no prazer recíproco e nas transferências positivas entre ambos.

Cada relação afetiva é um estado de permanente resignificação desses prazeres e das transferências, um caminho de contínua aprendizagem e desenvolvimento.

A duração do vínculo dependerá desse constante processo de atualização, a cada dia reconstruído.

Por isso, manter uma relação de casal requer dedicação, que só é recompensada se o prazer decorrente da relação estiver acima dos fardos do

caminho e das concessões necessárias para manter esse vínculo.

No início de toda relação, a aproximação de duas pessoas é geralmente marcada pelo desejo de estar a todo o momento com o outro.

Esse desejo advém do plano transferencial e aflora no consciente na forma de sentimentos de bem querer, onde o vínculo de afinidades é formado.

Daí que amar é algo extremamente personalíssimo, significando a união entre dois universos que se atraem e se complementam.

A duração dessa relação depende muito dessa atração e complementação, a influenciar a sorte ou o fracasso dos sentimentos interconectados.

Dia a dia do relacionamento, o casal faz, desde o seu início, a sua própria dinâmica de ajustes e concessões recíprocas, a cada conflito vivenciado.

Isso ocorre gradualmente, no transcorrer das vivências, momento em que acordos expressos ou implícitos são aceitos e passam a ditar o equilíbrio da relação.

Não há como se medir a duração dessa fase autobalanceadora da relação, que pode durar por toda a vida.

Há casais que passam a vida juntos e são capazes de fazer os ajustes necessários (concessões e reciclagens) à manutenção do equilíbrio da relação.

Quando esse sistema de balanceamento falha, surgem as chamadas crises conjugais e os pontos de alarme da relação são ativados.

Entende-se como ponto de alarme, qualquer indício de que a crise surgiu em razão da ausência de prazer ou quando o desprazer atinge as vivências diárias do casal.

Nesse estágio, a satisfação obtida na relação é menor do que o estresse causado por aquela convivência. Os sistemas de ajustes e concessões perdem seu efeito em manter o equilíbrio da relação.

Inicialmente, os primeiros pontos de alarme podem intensificar o uso de defesas da relação, voltadas à tentativa do reestabelecimento do equilíbrio, como antes.

Os indícios do início dessa fase das defesas da relação podem ser diversos, pois o casal em crise agora irá utilizar-se de recursos externos para solucioná-la.

Dentre os mais comuns recursos externos, na fase das defesas, para reatar o equilíbrio da relação estão:

1.º subterfúgios subjetivos, tais como a inclusão de um terceiro na relação (novo filho, amante, trazer a sogra para morar junto) ou ampliar o contato com amigos.

2.º subterfúgios objetivos, tais como focar-se no trabalho, na alimentação, no uso de drogas, consumismo, em viagens, no estudo.

3.º subterfúgios psicossomáticos, tais como criar uma doença, gerar um problema financeiro, acidente.

Tais defesas podem retardar por anos e décadas o enfrentamento das dificuldades do casal.

Para além disso vem a fase do recomeço. É o momento crítico da relação e requer que o diálogo sincero seja estabelecido, até em respeito por tudo o que foi positivamente vivido pelo casal até este momento.

Trata-se de um momento de finalizar e também de recomeçar. Finalizar por meio do divórcio, de maneira permanente, ou por meio de uma suspensão temporal, até que as coisas fiquem mais calmas e o equilíbrio seja reavido.

Ou recomeçar uma nova fase de vida, um novo amor. Pode-se também recomeçar algo de novo para o mesmo casal, mas dentro de novas regras de convivência e relacionamento. Não mais como antes, pois tudo o que é novo deve seguir seu curso próprio, pois há que se recomeçar.

20. LIGAS DO AMOR

Relações Afetivas são formadas por ligas. Ligas são conexões formadas com o objeto do amor, pelo reconhecimento de atributos de afinidade compartilhados.

Tais ligas compreendem aquilo que o casal indica como elementos centrais de ligação entre ambos, os elos responsáveis pela união do casal.

Um exemplo mais comum de liga é o valor estético atribuído a outro. A beleza pode unir casais e isso ocorre com certa frequência.

O desejo de formar família e ter filhos, pode ser uma outra liga importantíssima para a união do casal.

Há as ligas inconscientes, expressas nas transferências ou projeções ocorridas. Nesses casos, uma pessoa parecida com o pai ou a mãe, ou a um antigo amor do passado, poderá evocar afetos e predispor a um novo relacionamento afetivo.

O importante é saber que alguma liga existirá quando houver um relacionamento. Duas pessoas somente se unem se houver algum conector recíproco, atrativo e vantajoso ao casal.

Lembre-se do provérbio da vovó: "o que um não quer, dois não fazem".

Claro que há vários tipos de ligas, materiais, profissionais, culturais, espirituais e um casal pode se formar por uma ou por mais ligas que os conectem.

Outrossim, muitos relacionamentos podem começar com uma liga e ir desenvolvendo outras conexões e afinidades entre o casal, de modo a avançar a relação para outras formas de interação e cumplicidade.

Quanto mais ligas, mais o casal tende a se entrosar na vida e a continuar sua sobrevida na Era dos Amores Líquidos.

21. LIGAS INTELECTUAIS

Na esfera inconsciente do desejo, especialmente onde o "querer" (Id) encontra o "não poder" (Superego), surge uma frustração interna, sobre a impossibilidade de obter o objeto amoroso desejado, quando não há atração física recíproca.

Mas longe de qualquer sofrimento pela ausência de atributos estéticos da moda, há outras ligas a serem cultivadas individualmente para se "encontrar a pessoa certa no momento certo".

Isso pode ser obtido com a escolha da intelectualidade enquanto traço qualitativo pessoal.

Segundo pesquisas, é necessário um átimo ou menos de exposição visual, para se fixar ou não, o interesse estético por alguém.

Caso o interesse estético não seja atingido, por atributos conscientes e inconscientes, são necessárias 10 novas informações qualitativas sobre a pessoa, para que se possa alterar essa percepção estética gerada.

Logo, se o seu poder visual ou estético não é pronunciado, ele pode ser substituído por outros atributos sobre você, conquanto o desenvolvimento intelectual é um deles.

Não que a "liga" aparência não seja algo presente na formação do desejo, mas há algo "neurocortical" para além, ao se falar em atração pelo outro durante o convívio prolongado.

Um dos melhores exemplos para se entender de ligas de casais, é estudar a relação de Jean Paul Sartre e Simone de Beauvoir.

Eles mantiveram uma relação afetiva por toda a vida, mas com um grande compromisso intelectual, acima de tudo.

Essa liga intelectual é que os fez permanecer e crescer juntos, mesmo quando seus corações estiveram focados em outros relacionamentos afetivos.

Ambos foram ícones mundiais em suas produções intelectuais e grandes parceiros de experiências afetivas na vida privada.

A liga intelectual foi fundamental para ambos transcenderem enquanto ícones de sua época: Simone

de Beauvoir, a grande precursora do Feminismo, a partir da obra "O Segundo Sexo" e, Jean Paul Sartre, o grande filósofo representante do Existencialismo.

Na era em que predomina o valor estético pela quantidade de "botox", maquiagem, roupas ou silicone colocado nas mamas e nas nádegas, há espaço de sobra para a intelectualidade enquanto valor mental.

Há uma clara demanda por ligas neurocorticais. São as pessoas interessantes, comunicativas, criativas, capazes de construir novas ideias e sentidos e daí sua atratividade.

22. CONTRATO DE RELACIONAMENTO AMOROSO

Contrato de Relacionamento Amoroso é aquele firmado no início da relação afetiva, ao estabelecer as regras básicas de convivência, conforme as expectativas do relacionamento e as características de cada parceiro.

O contrato pode ser alterado a qualquer tempo e vai sendo ajustado conforme as necessidades de desenvolvimento do relacionamento amoroso.

Quando não escrito ou acordado entre os participantes, o contrato nasce junto com o relacionamento firmado, na medida em que, se há relação estabelecida, há acordo implícito entre ambos.

Quando não falado, os ajustes das regras ocultas vão sendo feitos com a convivência e com a descoberta dos limites do outro.

A cada atrito, o casal vai estabelecendo, mediante concessões mútuas, as regras de convivência.

Quando falado, o casal pode estabelecer de antemão, pontos a serem respeitados desde já e premissas a serem cumpridas em ocorrências futuras.

Por exemplo, questões profissionais, trato econômico, fidelidade, prevenção de gravidez indesejada, exames de saúde, relacionamento com os familiares recíprocos e pontos delicados das personalidades em convivência.

Apesar de não ser comum e passível de quebra do "romantismo" inicial, dialogar é uma forma de evitar

fricções de cabeças no desenvolvimento da relação.

Frustrações também podem ser evitadas em face de falsas expectativas, quando se deixa claro o que poderá ser vivido e os limites do que se espera.

A pergunta que fica ao final: quais são as regras estabelecidas no contrato do relacionamento amoroso em curso na sua vida?

23. MORAL E ÉTICA NAS RELAÇÕES AFETIVAS

Para Kant, moral é o conjunto de valores sociais adotados por uma determinada sociedade, enquanto ética é representada pelos valores individuais utilizados no agir de cada pessoa.

Por esse entendimento, moral seria representada por um valor coletivo, enquanto a ética por um agir individual, valorado subjetivamente.

No amor, a regra geral ética individual deve ser aquela da saúde psicanalítica: ser ético é não fazer mal a si e nem a outrem.

No amor, a moral, enquanto valor coletivo, só tem importância a partir da análise do agir ético do indivíduo, em face de sua prática amorosa perante a sociedade.

Uma vez que há liberdade, toda pessoa possui o chamado por Kant de "imperativo categórico", ou seja, a liberdade de optar pelo certo ou pelo errado.

Esse certo ou errado não é aquilo que está determinado pelos valores da moral dominante, mas sim, aquilo que respeita as regras éticas básicas: não fazer mal a si e nem a outrem.

Se esse imperativo categórico é respeitado, o indivíduo pode agir diferentemente da moral social dominante, sem que isso configure uma depreciação individual.

O importante, nesses casos, é entender o espaço do desejo individual, na construção personalizada da busca pela felicidade, cuja diversidade vai além de escolher vivenciar o amor conforme o tradicional.

O que importa subjetivamente, é o agir em face do outro, na ética da prática amorosa do relacionamento vivenciado, na cooperação, no cuidado e nas concessões que se deve fazer quando há um relacionamento afetivo.

Para Aristóteles, a ética seria a busca do equilíbrio focado em se viver pelas virtudes. Assim, haveria ética amorosa individual quando o caminho das virtudes fosse o escolhido pelo casal.

Essa materialização ética no agir é vista por Max Weber por dois prismas. O primeiro prisma, do dever, requer uma deontologia do agir para poder viver em sociedade (logo, a moral).

Há um contrato amoroso para se poder amar e também ser amado, já que não há como se relacionar sem aceitar regras básicas de convivência e desejos de ambas as partes.

O segundo prisma, é o da responsabilidade, da teleologia, no sentido de assumir o relacionamento amoroso conforme o contrato amoroso celebrado.

Na prática, ser ético quando for amar se faz estabelecendo claramente o contrato amoroso a ser vivido e, teleologicamente, praticando-as no dia a dia.

Caso esteja descontente, tal contrato pode ser revisado a qualquer momento, mas isso deve ser feito com clareza, respeito e lealdade aos desejos recíprocos.

24. AMOR NA PSICANÁLISE DE LACAN

Lacan trouxe avanços à Psicanálise, acrescentando uma visão linguística e de estruturação comunicativa ao fenômeno do inconsciente.

Em alguns pontos, Lacan acrescentou novas possibilidades ao trabalho no *setting* terapêutico, destoando de Freud, não como um aspecto de dissidência, mas de complementação, especialmente ao trazer a questão da "ausência".

Ausência é o espaço que não é preenchido pela transferência. Em terapia, isso significa que não ocorre, na dinâmica do *setting* terapêutico, a alocação do afeto trazido pelo analisando ao terapeuta.

Essa é uma diferença fundamental, já que em Freud, a transferência é material essencial da análise, por meio do qual são suscitados os complexos afetivos trazidos pelo paciente à esfera da terapia.

Em Lacan, isso pode não ocorrer, pois a ausência também atua a serviço da terapia, obrigando o analisando

a reestruturar seu afeto, sem a conexão transferencial dele com o terapeuta.

Talvez daí um alcance diverso da terapia no modelo lacaniano, quando a tensão gerada pela não construção da transferência, obrigue o analisando a uma castração no *setting* e, com isso, um avanço na estruturação afetiva de sua personalidade.

Lacan mantém a ausência também pelo bloqueio da conexão facial, pelo posicionamento do divã. Isso retira do analisando a possibilidade de tentar construir uma coesão discursiva, a partir da análise facial do terapeuta e da tentativa de acesso afetivo a ele.

Outro aspecto interessante de ausência em Lacan está na duração inexata das consultas, quando variavelmente o paciente está exposto a uma tensão da simbólica rejeição do terapeuta.

Isso ocorre porque a sessão pode ser encerrada a qualquer momento, quando o psicanalista faz um corte terapêutico e sinaliza que o processo analítico do dia haveria atingido seu curso.

Mais uma vez, há um espaço de ausência, gerando uma possível castração atemporal, perante a qual o

analisando não tem nenhum controle e que o obriga a adentrar em análise com esses rompimentos.

Especialmente ao público latino, que clama por atenção e mimos, a análise lacaniana pelas ausências, pode representar um espaço de crescimento afetivo, por vezes, doloroso, mas que não deixa de ser providencial, especialmente quando o que está em jogo é o amadurecimento emocional do analisando.

25. CASTRAÇÃO E AMOR

Por castração entende-se do rompimento simbólico, um rito de passagem, entre a infância e o começo da adolescência, quando se deixa o monopólio de amor pelos pais e inicia-se a abertura do afeto para a vida.

A castração geralmente ocorre ao final do Complexo de Édipo, a partir dos 9 anos de idade, quando a criança adentra à fase da latência afetiva, preferindo deixar a companhia dos pais em prol dos amiguinhos de infância.

Ocorre uma morte simbólica nessa passagem, a morte do amor primordial, que passa a se reconfigurar enquanto amor fraternal pelos pais.

Essa fase antecede o início da adolescência, quando então, o espaço do afeto, que era ocupado exclusivamente pelo amor primordial aos pais, será aberto aos colegas e o adolescente iniciará suas experiências amorosas.

Se não ocorreu a castração, a criança também adentra à fase da latência e posteriormente à fase dos amores da adolescência.

Não obstante, manterá o afeto primordial deslocado no tempo afetivo do indivíduo e isso terá efeitos diretos na qualidade dos relacionamentos amorosos vividos.

Por exemplo, a adolescente que acha que o único amor de sua vida é seu pai e odeia a mãe. Ou o filho de 40 anos que permite a sua mãe monopolizar seu afeto.

Com a castração, a pessoa tenderá a estabelecer conexões afetivas de maneira mais equilibrada, com relações mais estáveis e independentes de seus pais.

A pessoa estará apta para amar o parceiro do seu destino, sem estar presa incorretamente a um amor paterno ou materno que deveria ter sido ajustado ao seu espaço afetivo de sentimentos fraternos familiares.

Lacan considera "fantasmas", as fantasias simbólicas mantidas no inconsciente adulto. Nesse caso, a fantasia do amor primordial pelo pai ou pela mãe é um fantasma, de tal força que impede, interfere ou dificulta as relações reais.

Quando há duas pessoas devidamente castradas, que se relacionam e se amam por inteiro, o relacionamento com as famílias respectivas tende a ser equilibrado e equidistante.

A vivência da perda de um grande amor traumático, pode fazer o papel simbólico da castração, quando a transferência produz esse significado.

Há também o caminho da terapia, quando a castração é vivida nas transferências construídas no setting terapêutico.

Enquanto um ou outro não chegar ao indivíduo, restará uma sequência de amores líquidos, relações quebradas e desencontros. Tais sintomas devem ser um

sinal a ser verificado, por quem busca um relacionamento estável e sustentável, sem encontrá-lo.

26. CASAMENTO: AMOR SUBLIME AMOR

O Casamento surgiu enquanto um vínculo religioso, mas com o tempo passou a ser reconhecido pelo sistema jurídico e concomitantemente, adquiriu o caráter cultural de representar o grau mais elevado de aliança amorosa humana.

Quando duas pessoas, adultas, livres e desimpedidas, decidem se casar, optam por estabelecer o vínculo mais elevado de compromisso formal, tido na sociedade, do ponto de vista moral.

O casamento é ritual, representa um momento de passagem. Passagem não só da fase de solteiro à de casado, mas sim, da fase de indivíduo para a fase de família constituída, quando então, ambos passarão a representar um núcleo familiar.

Quando um casal decide por esse caminho, o ritual deve ser vivido em sua plenitude, uma vez que sua representação simbólica é pelo nascimento da família.

O casamento resulta do encontro de almas, dispostas a se entregar reciprocamente em prol de algo maior, que a si mesmos. Daí o termo "comunhão" que o casamento representa.

O casamento é a representação da "sublimação" a dois, a grande saída consciente para o equilíbrio das forças libidinais humanas, contra as neuroses inconscientes da Era dos Amores Líquidos.

Sua forma sublimatória não é o abandono do prazer, mas a soma de dois princípios individuais, unidos por prazeres a maior, quando vividos a dois.

Na Era Líquida, enquanto mais de 50% da população adulta das grandes cidades desenvolvidas vive só, o casamento é um desafio a ser vivido.

"Que dure para sempre", assim estava previsto na escritura quando os declarou quem assim se desejou casado, numa união sustentável sem tempo para acabar.

Para Freud, a melhor saída para as neuroses humanas está na sublimação, já que não existe cura para

as neuroses, pois elas são decorrências (respostas adaptativas), inerentes a suportar as frustrações da vida civilizada em sociedade.

Entende-se por sublimação o direcionamento das forças libidinais humanas (leia-se, forças da pulsão da vida) à construção de experiências positivas. Dentre elas, uma das grandes formas de sublimação, aceitas socialmente, é o casamento.

Tido como compromisso pactual e legal, de manter sociedade entre duas pessoas, em coabitação e fidelidade, com intuito de constituir família, o casamento é um dos recursos amorosos institucionalizados, mais utilizados na história da sociedade ocidental.

Casar-se requer volição prolongada no tempo, na superação das diferenças, na capacidade de doação, na soma de qualidades e na atenuação das frustrações perante o outro.

Daí seu grande papel em permitir a sublimação, convergindo duas pessoas e seus desejos aos mesmos objetivos de constituir família.

Com isso, ganha-se em equilíbrio emocional, segurança e condições de materialização do instituto

familiar, especialmente em vista da possibilidade de agregar filhos à relação.

Além de um grande modelo de sublimação, o casamento também é uma forma de garantir melhores condições de sobrevivência ao grupo familiar, ampliando suas possibilidades de sucesso, pela superação conjunta das dificuldades do meio.

Não obstante, a opção sublimatória pelo casamento não necessariamente precisa ser a saída para todos.

Entender isso, evita a angústia gerada pela pressão social em casar, para aqueles que entendem não se enquadrar nesse modelo de sublimação existencial.

Para esses, há que se ter a tranquilidade da reflexão íntima. Deve-se refletir sobre a existência de outras opções de realização afetiva, para além do casamento, a exemplo da união estável ou a vivência das redes amorosas, tão comuns na Era dos Amores Líquidos.

27. O PAPEL DO TERCEIRO NA RELAÇÃO

Por terceiro se depreende a entrada de um novo elemento na relação afetiva. Ao adentrar o terceiro, a relação será reconfigurada e, com ela, a maneira de viver, de sentir, de se comunicar e de amar do casal.

Isso não quer dizer, uma mudança a pior ou melhor, mas sim, uma exigência de transmutações terá curso na relação.

Esse novo participante pode adentrar à relação de maneira imprevista, em decorrência de uma situação familiar inesperada (ex. necessidade de cuidar do pai idoso ou doente), ou pode adentrar de maneira prevista, a partir da decisão do casal em gerar um filho.

Assim, uma gravidez inicia um ciclo existencial que transforma a relação do casal, pois, afinal, um terceiro irá adentrar à vida do casal definitivamente.

Quando isso ocorre, as mudanças na relação são visíveis e o casal terá que se adaptar, tendo em vista o novo membro permanente da família.

Se por um lado, o filho deveria ser um motivo de alegria e união do casal, observa-se em certas situações que a chegada da criança cria um desequilíbrio.

Isso ocorre não só em relação à quebra das fantasias individuais de se ter um filho, as quais são substituídas pela realidade de se criar um filho.

Ocorre também porque agora, o novo participante da relação demandará parte da atenção e do afeto, que antes eram monopolizados entre si, pelo casal.

Há também o fato de que, quando a gravidez não é desejada, o casal pode passar por dificuldades financeiras e profissionais, ter de abandonar sonhos, estudos, fazer economia e até deixar de trabalhar.

Isso gera um ônus quando a relação não está bem, podendo ser o motivo até de separação do casal.

A saída para tanto, preventivamente é o planejamento familiar, para que as opções do casal estejam bem claras e previstas quanto à chegada de um filho.

Fora essa condição, o ideal é manter o desejo da filiação para o momento certo, quando a situação estiver

adequada a ambos, para a chegada do novo membro da relação, com sustentabilidade.

Outra situação de terceiro na relação, que também pode ocorrer, está na construção de um relacionamento afetivo em paralelo à relação já estabelecida.

Essa ocorrência significa a chegada de um terceiro à relação, por vezes, não sabido por uma das partes.

Os efeitos dessa triangulação afetiva, podem permitir que relacionamentos em crise se prolonguem no tempo, por mais questionável moralmente que isso possa parecer para alguns.

Nesses casos, o futuro da relação triangular dependerá dos resultados da influência desse terceiro e os ganhos primários e secundários vividos por todos os envolvidos nessa complexa e encoberta teia de afetos.

Para a Psicologia Sistêmica, incluir um terceiro na relação é uma forma de acrescentar algo a sua estruturação. De que forma isso é realizado, de maneira sustentável ou não, caberá a cada casal estabelecer.

28. INTROSPECÇÃO AMOROSA

Introspecção é a qualidade do casal que busca se relacionar fora dos holofotes sociais. São os relacionamentos voltados ao convívio de experiências afetuosas privadas e realçadas em si, sem a necessidade de participação em eventos, grupos de pessoas ou locais públicos.

A introspecção amorosa pode ser bastante útil ao casal que deseja se conhecer melhor, sem externar publicamente a formação do relacionamento, por vezes, ainda sem a devida condição sustentável e recíproca, para ser assumido perante o meio social ou a família.

A introspecção amorosa também protege o casal em crise de relacionamento, para que as ocorrências externas não possam interferir ainda mais no trato difícil do momento vivido a dois.

Por seu turno íntimo, a introspecção na relação gera uma sensação de cumplicidade no compartilhamento de momentos de alegria a dois, quando ambos buscam a privacidade da experiência.

Pelo foco profissional, um casal com metas claras de desenvolvimento pode optar pela introspecção como forma de economizar recursos ou valorizar o tempo dedicado ao projeto conjunto.

Pelo foco dos prazeres a dois, a introspecção amorosa é a condição para experiências românticas, viagens, jantares, no compartilhamento de um bom vinho, de um bom filme a dois e demais atividades cuja criatividade possa gerar instigação ao casal.

29. AMOR E OTIMISMO

O Otimismo é uma excelente ferramenta para o equilíbrio e a manutenção positiva dos relacionamentos afetivos na Era dos Amores Líquidos.

Sem um certo grau de otimismo e bom-humor, as frustrações naturais da passagem do tempo em toda relação tendem a ampliar e desgastar a relação.

Um certo grau de visão otimista do casal é essencial ao dia a dia. Sem ela, as expectativas de

sucesso da relação e de apego ao objeto amado tendem a se tornar questionáveis.

A admiração causa um otimismo natural no início de qualquer relação, sendo isso um fator essencial ao desenvolvimento do relacionamento. Em alguns casos, o início de novo relacionamento pode até causar euforia, contentamento e alegria pelo ocorrido.

No mesmo sentido, o otimismo deverá ser mantido, para a saúde da relação, por uma opção consciente dos parceiros, após qualquer tempo juntos.

Aliado ao bom-humor, isso blinda o casal das adversidades do caminho, criando um ambiente relacional de bem-aventurança, sem gerar espaço para cobranças e negativismos.

Portanto, é uma boa técnica cognitiva para um relacionamento obter sucesso no transcorrer do tempo.

Além de mirar o relacionamento, cada parceiro deve buscar a construção do otimismo consciente em relação à pessoa do outro.

Na prática, isso se faz sempre focando nas qualidades do outro, visualizando suas falhas com bom

humor e assim, mantendo espaços de prazer a serem vividos por todos.

30. A GRATIDÃO E ADMIRAÇÃO

Vida é movimento. Tudo na vida tem um fluxo, uma dinâmica de realização, um caminho a ser percorrido e aprendido.

É prazeroso observar as pessoas que estão vivenciando o caminho do amor, cujas vidas parecem possuir um sentido e um contentamento inato.

Geralmente são pessoas que prezam a busca pelo equilíbrio, concórdia e bem-aventurança.

É perante esses exemplos que se deve fixar o foco de aprendizagem. Nelas, é possível observar a forma como admiram seus companheiros.

Sem ela, deixa-se de existir o encanto na relação. Admiram-se as qualidades e são por elas que se fica mais próximos dos outros, cria-se afinidades, respeito e desejo.

Quem bloqueia a experiência de admirar o outro vive num processo de narcisismo intenso. Incapaz

de exteriorizar as energias no objeto amado, as concentra somente em si mesmo, fechando-se num mundo à parte e criando dificuldades à fluência do amor.

A admiração é o mecanismo inicial essencial para que o processo das conexões entre pessoas seja iniciado.

Com ela em curso, as portas das interconexões entre pessoas serão abertas e novos níveis de interação serão possíveis e experimentáveis.

Ser grato é uma demonstração clara e inequívoca do reconhecimento da importância do outro na sua vida.

O ser humano é gregário por natureza, decorrência natural de uma espécie que convive em sociedade. Gratidão é algo inerente a ter recebido uma dádiva do outro e ter reconhecido essa ocorrência.

Gratidão por ter você pelo caminho é saber enaltecer como a vida pode ser generosa, trazendo com os bons ventos, as pessoas com as quais se possa compartilhar bons momentos, novas aprendizagens, conquistas, prazeres, viagens e momentos significantes.

Narcisos, quem vive "ensimesmado", psicóticos ou psicopatas, não conseguem estabelecer uma relação de empatia ou de gratidão com o outro.

Daí sua dificuldade em estabelecer relações de afeto recíproco. Tais tipos de personalidade demandam por atenção, mas tem dificuldade em retribuir.

Gratidão não é só um sentimento, reflete também uma cognição, uma capacidade de querer bem o outro, por sua contribuição em sua vida, sem esperar nada em troca ou sem ter que manifestar isso publicamente.

Muitas vezes, a gratidão no amor, em relação aos ex-parceiros, é um sinal de equilíbrio e de superação do passado. Liberta ao passo que permite viver a relação atual em sua plenitude, sem rugas ou mágoas bloqueadoras de sentimentos.

Saber lidar com a gratidão é um traço de personalidade a ser adquirido. Ser grato é uma qualidade social, pois ser grato é buscar o melhor nas pessoas, naquilo que enaltece a vida, a cada forma de amar.

PARTE II
AMORES, SUAS NEUROSES E TERAPÊUTICA

1. AS NEUROSES DO AMOR

A monogamia é o comportamento afetivo vencedor na história dos relacionamentos amorosos de grande parte da humanidade.

Do ponto de vista civilizatório, a monogamia colabora para a formação tradicional da noção de família, enquanto instituição social de relevo.

Os efeitos da monogamia, coadunados com o matrimônio, são estruturantes sociais do relacionamento e permitem, em geral, o equilíbrio da vida em casal.

Como todo processo civilizatório, que pressupõe a organizar a vida e determinar-lhe uma forma de condução padrão na sociedade, a monogamia vai atuar enquanto regra afetiva, vincada pelo Superego, instância mental do juízo e de controle moral.

Como os instintos e desejos são a representação das forças da vida, emanados das instâncias mentais do Id, cabe ao Superego fazer o controle daquilo que pode ser exteriorizado ao consciente e materializado ou não.

Surge aí a chamada "economia da libido", na qual se faz o balanceamento e controle moral das pulsões e suas energias libidinais.

Mas isso não quer dizer que essas forças pulsionais serão extintas nesse balanceamento. Elas acabam por ser reprimidas e deslocadas a outras formas de escape, visando a manutenção do equilíbrio emocional.

Por exemplo, os sonhos são uma válvula de escape espontânea para a descarga das energias represadas.

Um outro caminho de escape está nas sublimações, mediante escolhas conscientes de onde canalizar as energias para atos produtivos da vida.

Sublimar significa direcionar as energias libidinais à realizações da vida no campo intelectual, cultural, educacional, profissional, esportivo, artístico, assistencial, familiar, espiritual, dentre outros.

Quando essas válvulas de escape das repressões civilizatórias não são canalizadas a contento, podem surgir as chamadas neuroses.

Neuroses são respostas comportamentais ou cognitivas, visando o ajuste do nível inconsciente, das pulsões de vida estagnadas por repressão civilizatória.

Nas neuroses, a energia é canalizada para a vivência de sintomas negativos, criados para a decompressão das pressões civilizatórias impostas pelo Superego.

Tais sintomas podem assumir a forma de manias, fobias, ansiedades, obsessões, vícios, conflitos, dores.

Esses são sintomas do excesso de energias mal canalizadas, que obtiveram na neurose, uma maneira de exteriorizar-se e assim, aliviar as tensões das repressões internalizadas.

A neurose seria a imagem de um vulcão em erupção que, mesmo com seu ápice bloqueado, irá a saída da lava por crateras secundárias.

Medicamentos psicotrópicos, ansiolíticos, soníferos, nesses casos, serão apenas paliativos, que atuam sobre os sintomas, que são meros efeitos e não as reais causas das neuroses.

Para Freud, as neuroses são o mal esperado, o efeito colateral do processo civilizatório castrador e

devem ser entendidos enquanto efeitos colaterais da "economia da libido".

Daí se chegar ao fato de que o padrão dos relacionamentos monogâmicos, as concessões recíprocas necessárias à manutenção da relação, agregam ao amor saídas neuróticas ao casal.

Por exemplo, tais sintomas de neurose dos relacionamentos podem ser observados na obesidade, quando a comida passa a servir de instrumento à compulsão alimentar.

Outras adições como o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, consumo compulsivo, são representações das neuroses.

Violência familiar também tende a ser uma resposta desmedida e injustificável às frustrações da vida e do relacionamento.

Ansiedades, fobias, dores pertencem a mesma raiz de neuroses canalizadoras das insatisfações.

Por isso, a busca de uma situação de monogamia sustentável deve levar em conta essas necessidades de canalização sublimatória das energias e a consciência da ocorrência das neuroses existenciais em caso contrário.

2. ENTROPIA E HOMEOSTASIA NOS RELACIONAMENTOS AFETIVOS

Karl Ludwig Von Bertalanffy é o biólogo e filósofo austríaco que criou a Teoria dos Sistemas em 1950.

Pela Teoria dos Sistemas, o todo está interligado às partes, de tal maneira que a conexão ao todo, provoca influências modificadoras nas partes, assim como elas no todo. Isso é chamado de Equifinidade na Teoria de Sistemas.

Se relacionamento afetivo pode ser considerado o todo, é de se esperar que as partes acabem por modificar seus comportamentos, pensamentos e sentimentos, quando envolvidos afetivamente.

Cada relacionamento é um sistema único no universo, de tal modo que essas ligações são personalíssimas, provocando influências também únicas e especiais nos parceiros que a compõe.

A Teoria dos Sistemas traz ainda as leis sistêmicas da Entropia e da Homeostasia, também aplicáveis ao amor.

Pela Entropia, todo sistema organizado tende, em sua dinâmica existencial, a desgastar-se e assim caminhar para a sua extinção.

Por outro lado, a homeostasia é o processo de adequações do sistema para conter os desgastes ou ajustá-los as novas realidades e demandas, buscando um equilíbrio dinâmico e evitando assim, a extinção.

Nesse sentido, todos os relacionamentos tendem a sofrer com a entropia na ordem inversa com que conseguem promover a homeostasia.

Qualquer relacionamento amoroso pressupõe conflitos, frustrações e logo, desgastes. Isso é a entropia amorosa visível na prática por qualquer casal.

Na Era dos Amores Líquidos, a entropia amorosa é maximizada, encurtando as relações no tempo, tendo em vista os desgastes e as frustrações com o outro, são pouco tolerados e logo levam ao rompimento relacional.

Pelo lado dos amores sustentáveis, a boa nova é que a busca pela homeostasia não só interrompe os desgastes, como dá a eles um sentido de crescimento qualitativo à relação.

Desde que haja flexibilidade para ajustes, cooperação e concessões recíprocas, o casal pode seguir um caminho de construção (homeostasia) ao invés da destruição causada pelos desgastes (entropia).

Isso se faz pelo diálogo aberto, pela busca de ajustes periódicos no contrato amoroso e, mais importante de tudo, pela criação de caminhos conjuntos de sublimação existencial.

Na prática, cabe ao casal criar novas ligas entre si, desafios, aventuras, novos estudos, um novo foco profissional, novos investimentos, tudo o que for capaz de gerar um novo campo de prazeres e cumplicidade.

3. PARADOXOS AMOROSOS DA ERA LÍQUIDA

Na Era dos Amores Líquidos, em razão do alto grau de superficialidade e fluidez das relações, a tendência é que em algum momento, o indivíduo passe a buscar relações mais "sólidas" e não mais "fluídas".

Por este ângulo, do ponto de vista contemporâneo, a Era dos Amores Líquidos equivaleria a uma fase da vida afetiva, que pode permanecer ou ser substituída.

A maior dificuldade hoje observada nessa transição entre fases, de vivência de amores líquidos para sólidos, talvez esteja no abandono da fantasia do amor maior.

Esse é um grande paradoxo, pois a fantasia de buscar o amor maior para ter algo definitivo, leva ao encontro de amores líquidos, quando tais expectativas são frustradas nesse caminho.

Claro que as experiências amorosas, mesmo superficiais, podem ter um papel positivo na vida afetiva individual.

Esse papel positivo ocorre quando há amadurecimento a cada vivência amorosa frustrada. Quando então, a pessoa passa a rever seu imaginário do amor ideal e estabelece critérios mais reais de escolha.

Nesse processo de maturação, as idealizações e expectativas vão sendo reduzidas conforme a experiência e as fantasias sobre o parceiro desejado também mudam.

Entender essa possibilidade e mecanismo é essencial para retirar a ansiedade nessa transição da

busca de um relacionamento afetivo líquido para um sólido. Assim como evitar o desalento nesse curso.

Como o tempo, é esperado que o ajuste leve a critérios de realidade capazes de permitir o encontro de um parceiro, sem a frustração decorrente de altas expectativas fantasiadas.

Nesse caminho, uma determinada pessoa pode não atender as essas expectativas fantasiadas, mas trazer ao encontro outras características muito satisfatórias, com o potencial de fazer você rever suas preferências e desejos.

Assim, viva, ame e deixe as coisas acontecerem, sem ansiedade ou desalento por viver numa época da liquidez das relações afetivas.

Se estas na fase dos amores líquidos, viva seu momento. Se estas em buscas de amores sólidos, viva a transição até que, no momento certo, algum relacionamento se solidifique pelo caminho.

4. MECANISMOS DE SATISFAÇÃO E MANUTENÇÃO DO AMOR

Do ponto de vista psicanalítico, a mente humana desenvolve, a partir do nascimento, uma dialética entre a contínua insatisfação interna, as carências do existir, em contraponto com os mecanismos de descarga parcial dessas tensões, chamado de prazer.

A partir do nascimento, é o momento em que o indivíduo deixa um espaço de unidade e integralidade, vivido no útero da mãe, para adentrar ao espaço do mundo exterior e suas privações.

Vencer essas privações será uma busca por toda a vida, focando-se em realizações humanas (pulsão de vida) capazes de servir à descarga dessas tensões.

O amor começa na pulsão de vida. Daí que a pulsão de vida é um mecanismo motivacional da vida, fisiológico, multifatorial, impingindo cada ser a caminhar em busca de sua felicidade.

Trata-se de um motor de impulso à vida, de bases inconscientes e conscientes, a mover o indivíduo às construções disponíveis no curso de sua existência.

Para funcionar, esse motor psíquico atua na criação de uma motivação interna, uma necessidade de ser ou agir que pode concretizar-se ou ser frustrada.

O não poder agir ou ser, geralmente vem do meio externo, da sociedade e suas leis, limitando as possibilidades de realização e gerando as castrações e consequentes frustrações normais na dinâmica da vida.

Essa tensão interna será percebida pelo consciente enquanto insatisfação (desprazer) e daí sua força motriz a gerar uma resposta humana em busca da sua descarga.

Essa descarga nada mais é do que o prazer, vivida em forma de sensações corporais, sentimentais, mentais, sociais e até espirituais.

Sem prazer o indivíduo tenderá à depressão (ausência de prazer). Com prazer, pelo contrário, o suporte psíquico individual atinge seu equilíbrio dinâmico, pois essa descarga sempre será parcial.

Entre a insatisfação (desprazer) e a sua descarga (prazer), há um processo de formulação psíquica intermediária, chamado de desejo.

O desejo é a estruturação mental de um alvo, uma forma de simbolizar e significar o prazer e assim, indicar o mecanismo elegido pelo indivíduo para a descarga das tensões.

O parceiro amoroso, nesse sentido, nada mais do que o elegido para o compartilhamento do prazer. Ou seja, o destinatário das vivências que gerem prazer e façam cada qual eleger o outro como o objeto ideal amar e ser amado.

Isso não se refere somente a questões sexuais, mais sim existenciais, já que o prazer, entendido como satisfação de viver, transcende e atinge as realizações, sonhos, pequenas e grandes conquistas do dia a dia.

O nível de equilíbrio, para maior ou para menor do casal, dependerá dessa capacidade de ambos em regular a relação entre frustrações e prazeres.

Caso haja mais tensão do que descarga, a relação tende a se tornar um "desprazer" e isso afetará o equilíbrio do relacionamento.

Casais que tendem a descarregar suas tensões internas não com prazer, mas por meio da agressão ao outro, escolheram o pior caminho neurótico e tais relações devem ser evitadas ou reconfiguradas.

5. ADICTO EM VOCÊ: quando o amor se transforma em vício

A dependência atua sobre áreas específicas do cérebro, responsáveis pela sensação de prazer e de recompensa.

Tais traços estão especialmente relacionado ao neurotransmissor chamado dopamina. Esse é o mesmo mecanismo existente durante a paixão.

Então, estar apaixonado é estar adicto por alguém. Tornar-se dependente do objeto amado, pelas sensações neurológicas de prazer e recompensa, que sua representação simbólica afeta em você.

Por isso que a paixão é tida como forma de amar patológica, que afeta o equilíbrio padrão de vivência afetiva do indivíduo.

Com todo esse prazer provocado, a paixão ainda gera o medo irracional pela perda do parceiro, que faz o indivíduo agir ainda mais afetado emocionalmente. Luta contra tudo e contra todos, assim como lutaria para salvar sua dependência.

Para além das paixões, existem as chamadas neuroses obsessivas, que transcende a esfera dos efeitos do vício à dopamina ao atingir à estruturação emocional da personalidade.

Nas neuroses obsessivas, o indivíduo cria uma conexão psicológica e patológica com o objeto amado, de tal maneira a considerá-lo sua propriedade e exclusividade.

Assim, o neurótico passa obsessivamente a controlar a vida do objeto amado. Sua fixação vai além da recompensa dopaminérgica, pois sua necessidade é dominar, controlar e subjugar para si.

Aqui há uma compulsão mental pelo outro, uma forma de construir o afeto e uma necessidade de possuir o objeto amado com dominância.

Deve ficar claro que a obsessão vai além dos ciúmes, é algo mais acentuado que ultrapassa aquilo que se espera em termos ciúmes normais em uma relação.

Em ambos os casos de paixões ou obsessões, há limites passionais que não podem ser ultrapassados, que poderiam adentrar à esfera criminal e psiquiátrica.

Para a autoavaliação da dependência amorosa a alguém, responda a seguinte pergunta: "sinto alguma forma de sofrimento agindo assim?". A segunda pergunta a ser feita é: "estou fazendo mal ao outro, interferindo em sua liberdade e bem-estar?".

Em caso de resposta afirmativa a qualquer uma das perguntas, é importante busca auxílio terapêutico, para fins de verificar o que está ocorrendo com você.

6. VIOLÊNCIA AFETIVA

Agressividade é uma resposta humana, natural em face das exigências de sobrevivência no meio. Quando o bebê chora alto de fome, está demonstrando uma

agressividade natural em busca de alimento ("quem não chora, não mama").

Portanto, agressividade não é algo mal em si, quando seu exercício é voltado a uma pulsão de vida, uma ação essencial à manifestação da individualidade.

Por certo, há que se diferenciar agressividade inata da violência externalizada. Violência é a exacerbação desmedida da agressividade, quando esta atinge ao outro de forma destrutiva, de maneira física ou verbal.

A diferenciação é importante porque não há como se admitir o espaço para a violência nas relações afetivas. Tais comportamentos pressupõem uma regressão a organizações pulsionais primitivos e irracionais do ser humano.

A ocorrência de violência nas relações afetivas demonstra uma incontinência irracional do indivíduo, que deve ser suprimida imediatamente e tratada após qualquer ocorrência.

Na violência verbal, o objeto amado, o outro, pode sofrer o ataque das palavras ofensivas. Pode ser diminuído, humilhado, desrespeitado e injuriado.

Na violência física, a agressividade transcende a esfera das palavras e adentra às ofensas físicas, podendo resultar em lesões corporais.

Por seu turno, há outras formas de violência, que podem aparecer de forma velada, nas brigas e discussões do casal, enquanto retaliações afetivas.

Deve-se a todo custo, evitar qualquer tipo de escalada da violência, pois essas são o caminho para o aumento da tensão, sem fim e sem racionalidade.

Encerrar uma discussão acalorada e estabelecer um tempo, para voltar a conversar sobre o assunto, pode ser uma boa saída, sempre.

É importante não se visualizar mentalmente formas de violência contra o outro, pois tais pensamentos podem servir como uma preparação mental para tais ocorrências no mundo real.

Daí que, uma vez presentes tais pensamentos, a gravidade do desequilíbrio da relação deve ser analisada antes de se voltar a conversar.

A presença de "ideação" sobre violência é um alerta para se buscar ajuda terapêutica e evitar a materialização dessas pulsões irracionais.

Há que se ficar atento e modificar imediatamente tais pensamentos, focando no melhor para o outro, para você, com vistas as coisas boas que viveram e coisas boas que virão.

A escolha sustentável para prevenir a violência é o diálogo assertivo. Colocar as coisas na mesa, falar diretamente de seus sentimentos, ressentimentos e de suas necessidades, esclarecer sobre o que não concorda e o que quer mudar na relação de maneira clara e direta.

Por vezes, se tal diálogo não flui, o casal precisará do apoio de uma terapia familiar ou individual, para conseguir clarear as coisas de maneira positiva.

É importante, nesses momentos, entender que a psicoterapia é uma forma técnica de apoio profissional, preparada para atuar e auxiliar nessas situações.

Em certos casos, quando há violência, o término do relacionamento é algo inevitável. Esses casos podem demandar de mediação familiar, cuja finalidade está em auxiliar o casal no desfecho da relação, minimizando danos e a escalada das desavenças.

7. AGRESSIVIDADE AFETIVA

A agressividade negativa nos relacionamentos amorosos representa o oposto à candura, o cuidado e a cordialidade para com o parceiro.

Como visto anteriormente, a agressividade é algo inerente ao instinto de sobrevivência humano. O bebê quando chora e suga fortemente o seio da mãe, apresenta um impulso natural, necessário à manutenção da vida.

Mas o uso adulto da agressividade é algo muito pontual, sempre defensivo, que não cabe ao se agredir ao parceiro amoroso por uma frustração, por exemplo.

As bases de comportamentos agressivos repetitivos de uma pessoa geralmente decorrem de sua infância, segundo Winnicott.

São aprendizagens de respostas emocionais incorretas, observadas no comportamento agressivo dos pais, que fixaram na estrutura emocional da criança.

Uma vez formada essa estrutura emocional, o que ocorrerá até a adolescência, conforme Winnicott,

estabelecidos os mecanismos emocionais e reacionais, com os quais cada um estruturou sua forma afetiva.

Assim, a propensão para apresentar surtos de agressividade nos relacionamentos, de alguém que sofreu violência doméstica na infância, ou presenciou violência entre os pais, é estatisticamente ampliada, em comparação a quem vivenciou um clima fraterno e equilibrado dos genitores.

De outra forma, um comportamento amoroso agressivo também pode surgir em pessoas que tiveram relacionamentos amorosos desequilibrados, sem histórico familiar de violência.

A pessoa, até então sem propensões agressivas, pode se tornar contaminada emocionalmente após um relacionamento destrutivo, que poderá ser manifestado em futuras relações inconscientemente.

Tratar o outro com agressões pode também ser causado por narcisismo ou infantilismo, ao eleger um parceiro retido no desenvolvimento de seu ego infantil.

Se ainda infantilizado, o adulto será incapaz de suportar frustrações normais da relação afetiva, agindo

enquanto criança, com birra e agressão, quando se sentir frustrado.

Tal comportamento se traduz na imagem fantasiosa do pequeno príncipe ou da princesa encantada, que deve ser servida e nunca receber um não.

Desejos de consumo e modelos prontos de felicidade, quando não atendidos, podem gerar essa tensão infantilizada dirigida à frustração e daí a agressão.

Há certa forma de agressão no descarte do outro, observada nos amores líquidos, quando qualquer frustração resulta na deleção imediata do objeto amado.

A terapêutica dessas situações requer o uso de técnicas de sensibilização e reestruturação comunicativa. Há que se reaprender a comunicar-se e não responder, agredindo em face das frustrações vividas.

8. ALEXITIMIA AMOROSA: as dificuldades afetivas de quem não consegue perceber e expressar sentimentos

Criada na década de 1970 pelo psiquiatra Peter E. Sifneos, a Alexitimia, palavra grega que significa "alma sem palavras", foi inicialmente utilizada para designar pacientes incapazes de compreender ou expressar sentimentos e emoções.

A Alexitimia não reflete uma doença ou transtorno mental, mas apenas um traço da personalidade que acomete principalmente homens.

Reflete um traço da personalidade, uma incapacidade perceptiva em lidar com as próprias emoções, entendê-las e expressar-se sobre elas.

Daí o mito popular da dificuldade dos homens nas famosas DRs (discussões sobre a relação). "Gênio Indomável" é um filme que trabalha exatamente com esse traço da personalidade.

A Alexitimia afeta a capacidade de interação afetiva, na medida em que cria uma barreira comunicativa

entre o casal, dificultando a interação amorosa pela falta de expressão afetiva de um dos parceiros.

As causas são multifatoriais, mas a influência do meio é notadamente observada em culturas machistas. Especialmente quando o homem não pode expressar sentimentos, sob pena de demonstrar fraqueza de personalidade ("cabra macho não chora").

Por seu turno, em mulheres, a Alexitimia pode vir acompanhada de narcisismo, ressaltado pela onipotência da beleza, do poder sexual ou do excesso de materialismo.

Outras causas da Alexitimia para ambos os gêneros são os traumas afetivos, as violências ocorridas na infância, abusos e alienação parental.

Essa dificuldade de expressar-se emocionalmente repercute nas relações humanas, especialmente no convívio social, por sua dificuldade de expressão emocional.

Daí que acaba por atrapalhar as oportunidades da vida amorosa do indivíduo, por sua superficialidade emocional, que afasta e diminui o interesse de eventuais parceiros.

Alexitimia não deve ser confundida com introspecção. Podem sim, apresentar-se conjuntamente. Entretanto, ser introspectivo não quer dizer que a pessoa não saiba expressar seus sentimentos.

A detecção da Alexitimia deve ser feita a partir da avaliação da incapacidade prática do indivíduo sentir, elaborar, perceber e expressar suas emoções.

O tratamento está na psicoterapia ativa, voltada a estimular o indivíduo a perceber suas emoções e sentimentos.

Um contexto aprendizagem em comunicação emocional deve ser criado, utilizando-se do *setting* terapêutico para a sua incorporação na vida cotidiana e amorosa.

9. BURN-OUT AFETIVO

Um bom teste para se avaliar a sustentabilidade de uma relação amorosa está em verificar como cada parceiro do casal se sente quanto à vida afetiva conjunta.

Amores sustentáveis tendem a manter ou ampliar, após o início do relacionamento, o padrão de equilíbrio e de bem-estar emocional dos parceiros.

Se esse equilíbrio não existe, isso é um indício de insustentabilidade relacional, a ser verificado, entendido e dialogado.

Se há diferenças e falta de sintonia, o importante é dialogar sobre tais pontos, uma vez que todo relacionamento, para ser sustentável e duradouro, requer equilíbrio e bem-estar a ambos.

Se esse padrão de equilíbrio é ampliado após o início da relação, isso é um bom sinal. Há um conjunto de traços de personalidade que se somaram a favor do casal.

Se há desequilíbrio para um dos parceiros, enquanto para o outro a relação é adequada, estável e linear, haverá um desnível emocional em curso, que precisa ser corrigido, pois o vínculo poderá estar desbalanceado para um dos polos da relação.

Isso geralmente ocorre quando um dos parceiros tem consigo um padrão emocional instável, construído em

relações anteriores ou a partir da influência familiar desestruturada.

Nesses casos, por vezes, a duração da relação passa a depender do parceiro mais centrado, o qual será o pivô do equilíbrio do casal.

Tal função, com o tempo, poderá passar a ser uma carga, um fardo emocional, a gerar o chamado burn-out afetivo.

Quando isso ocorre, o parceiro mais centrado, por esgotamento emocional (burn-out), poderá desistir da relação, em razão do constante desequilíbrio impingido pelo outro.

Daí o *burn-out* afetivo, caracterizado pela exaustão emocional em face das constantes quebras do equilíbrio na relação, decorrentes de brigas, "mimimis", críticas, incômodos, desprazeres.

Por tal motivo, relações em desequilíbrio entre os parceiros tendem a não perdurar no tempo e sua insustentabilidade há que ser entendida e trabalhada.

10. A TERAPIA DOS CORAÇÕES QUEBRADOS E O LUTO DA VINGANÇA

Uma das coisas mais complexas no luto amoroso, após um conturbado final de relacionamento, está em lidar com a questão do ressentimento, das mágoas e dos traumas emocionais surgidos.

O luto, nesses casos de rompimentos traumáticos, pode resultar em afastamento de qualquer novo envolvimento afetivo por um longo período de tempo.

Essa seria uma resposta emocional normal e esperada, tendo em vista a ocorrência abrupta de um rompimento traumático de relacionamento.

Outrossim, pode ocorrer o chamado "luto da vingança", principalmente quando há traições acompanhadas de mágoas profundas estabelecidas.

O "luto da vingança" também significa um afastamento do afeto. Só que, diferentemente de um processo necessário de retiro, quando a pessoa precisa ficar um tempo para reconfigurar seu íntimo, no luto da

vingança ela é impulsionada à vivência exacerbada de amores líquidos sem qualquer apelo emocional.

Essa "desforra" é tanto uma autopunição, como uma heteropunição inconsciente, ao projetar esses ressentimentos ainda existentes em novos parceiros.

Assim, o luto da vingança, enquanto persistir, age contra si e contra todos ao mesmo tempo, ao travar qualquer possibilidade de estabelecimento de uma nova relação saudável e frutífera.

Seria como a continuidade da peça de teatro dramático, quando um dos atores foi substituído no meio da sessão, depois do primeiro ato.

O novo ator substituto entra em cena à mercê e sem saber o que aconteceu nos momentos anteriores, tendo a incumbência de terminar o segundo ato.

Há uma triangulação em curso, entre o novo ator substituto e os outros dois atores que estavam em cena antes.

Apesar da mudança, a sequência da história já existente será ainda vivida com o novo ator, pelo contínuo enredo emocional ainda em curso.

No luto da vingança, o processo inconsciente pode se conduzir assim, por um longo período, até que o "tempo cure as feridas da alma", reconfigurando seu afeto e tornando o indivíduo apto a novamente amar.

Mas essa libertação do passado pode ser adiada ao máximo, enquanto a pessoa manter-se presa aos ressentimentos e a sensação da dor do coração quebrado for muito grande para ser vencida.

Nesses casos, a pessoa não se rende, mantém aceso o "re-sentir", a mágoa e a motivação, apegando-se a esse afeto, como uma forma inconsciente de ainda se manter conectada ao relacionamento perdido traumáticamente.

Para esses casos, só o tempo e a psicoterapia poderão abrir os caminhos para um novo e forte amor possa surgir pelo caminho, transformando a amargura em "amor cura" e encerrando esse ciclo do luto da vingança.

Mas como nem tudo são flores e até nos contos de fada, por vezes, não há finais felizes para todos, em certos casos, esse novo amor estará fadado ao fracasso.

Como sua presença positiva fez superar a dor anterior, inconscientemente deverá haver uma nova perda

e um novo luto, agora não traumático, para que a estrutura emocional retorne ao seu equilíbrio.

Tais situações são paradoxais, mas quem já não viu situações assim? É a força do inconsciente, do Superego, a colocar o preço para a extinção da autculpa e da autopunição dela decorrente, no luto da vingança.

É o "sacrifício" simbólico, o pagamento arquetípico necessário para se libertar do passado e caminhar novamente livre ao futuro.

Por todas essas situações, quando há um coração partido, com luto da vingança, a terapia pós-relacionamento é recomendada.

No *setting* terapêutico, o terapeuta, sabendo receber a projeção vingadora do coração quebrado, a conduzirá a serviço do amparo à reestruturação emocional da pessoa. Isso pode evitar a vivência de todo esse processo inconsciente.

11. MEDO DE AMAR

O medo de amar é uma ocorrência relativamente comum na era dos amores líquidos. Por vezes, decorre de relacionamentos afetivos pretéritos traumáticos, adversidades familiares ou insegurança pessoal.

Do ponto de vista de relacionamentos pretéritos traumáticos, o luto, posterior à ocorrência, requer um tempo natural de reestruturação afetiva, para que se possa amar com plenitude novamente, sem medos ou receios de que uma nova desilusão ocorra.

Esse prazo de luto afetivo não impede novas tentativas de amar no período, mas, uma vez verificado que nada "dá certo", será momento de se pensar sobre o que está inconscientemente em curso.

Nos casos de adversidades familiares, decorrências de famílias desestruturadas, violência doméstica, alienação parental, abusos, abandonos ou pais repressores, podem surgir futuramente bloqueios afetivos, incapacidade ou medo de amar.

Tais ocorrências refletem a necessidade de uma terapia sobre os inconscientes formados na infância e na adolescência, quando tais complexos bloqueadores podem ser formados na estrutura da personalidade.

Por fim, quando o foco da personalidade está na busca de outro desejo, o medo de amar pode ser uma insegurança pessoal útil. Um sinal de que há que se avaliar se aquele é o caminho desejado.

Assim, iniciar um relacionamento nessas condições, pode gerar tensões constantes, por causa do choque entre o consciente e os medos (inconscientes).

O importante, em todos os casos, é verificar se o medo de amar é ou não uma disfunção na conduta afetiva do indivíduo, buscando-se o porquê das dificuldades em se relacionar ou em estabelecer conexões amorosas.

12. DESEJO DE AMAR X CULPAS

A desejo de amar reflete a pulsão de vida, o mecanismo psíquico que impulsiona o indivíduo em busca do objeto amado (o outro).

Esse desejo demonstra o poder do Id, instância inconsciente da mente, da qual emanam as forças do viver, do amar, do sentir, essenciais para as realizações humanas.

Por seu turno, o chamado Superego, a instância do controle moral, acaba por estabelecer os limites de realização dos desejos, onde as forças do Id são controladas e organizadas pela chamada "economia da libido".

Tais controles do Superego podem ser externados do inconsciente em forma de culpas e medos. O papel dessas culpas e medos é o de proteger o indivíduo de opções não desejadas, impulsivas ou mal planejadas, no curso de sua existência, para as quais os resultados possam ser potencialmente danosos.

A racionalidade, o Ego, entendida como o plano consciente humano, tem a função de mediar esse confronto entre o desejo e as culpas/medos.

O Ego racional buscará sempre os acertos, a partir das suas experiências anteriores, comparando-as ao momento atual. Se há erros do passado reprováveis, a tendência será uma resposta negativa ao desejo.

Mas os medos e culpas tornam-se prejudiciais somente quando dominam continuamente as respostas do indivíduo.

Isto é, quando geram um excessivo controle das possibilidades de novas vivências, acarretando bloqueios do desejo e a perda de oportunidades amorosas.

O importante é saber dosar as forças do desejo e do controle, para que as relações de afeto possam ocorrer, quando verificados os requisitos mínimos de cuidado, estabelecidos para aceitar sustentavelmente alguém em sua vida.

Isso é essencial para prevenir que o constante travamento das relações afetivas vire um padrão difícil de ser superado e gere solidão, não desejada, pelo lado excessivo do Superego.

Pelo lado do Id, há que saber dosar os desejos e os impulsos dele decorrentes, para que as escolhas de parceiros e as vivências permitam evitar os excessos possíveis na Era dos Amores Líquidos.

13. ENANTIODROMIA AMOROSA

Segundo Jung, Enantiodromia é uma lei psicológica, segundo a qual, depois de uma determinada opção emocional, mais cedo ou mais tarde, reverterá ao seu oposto.

Nos relacionamentos afetivos, isso permite um alto grau de aprendizagem, a partir das experiências malsucedidas, especialmente nos casos em há imaturidade, incompreensão ou rigidez, capazes de inviabilizar a continuidade da relação.

São vários os casos, por exemplo, de pessoas que não querem qualquer tipo de relacionamento sério, mas, depois de perder uma grande oportunidade afetiva, acabam por reverter seu comportamento e, no relacionamento seguinte, partem para algo mais definitivo.

Em outras situações, a presença de algum tipo de imaturidade ou rigidez, contra o relacionamento vivido, são capazes de gerar, após o seu rompimento, uma força motriz à maturidade, com a adoção de maior responsabilidade no relacionamento a seguir.

Assim, mesmo inconsciente, o mecanismo da Enantiodromia é um instrumento valioso de aprendizagem amorosa.

Entretanto, não necessariamente somente os rompimentos afetivos servem de aprendizagens. Por vezes, a crise conjugal vivida por um casal pode levar a esse processo.

Nesses casos, a superação da crise pode vir por ações movidas pela Enantiodromia adaptativa, aparando as arestas e facilitando cada vez mais a convivência do casal.

14. ENGANCHE AMOROSO

O Enganche Amoroso é a condição amorosa vivida pelo casal, na constância da relação, na qual ambos estabelecem entre si, conexões de afeto, afastando-se de outras possibilidades ou aberturas afetivas.

O Enganche Amoroso é uma condição profilática do casal, estabelecida a partir do compromisso emocional necessário ao contínuo da relação e ao afastamento de interferências externas, não pactuadas ou aceitas.

Enquanto houver o enganche amoroso, haverá sentimento e compromisso, a manter a relação afetiva entre os parceiros.

Uma vez rompido o contrato estabelecido ou findo o sentimento, o enganche amoroso poderá ser rescindindo, por ambos ou por um dos integrantes da relação.

O término da relação gera o fim do enganche amoroso, na maior parte dos casos. Não obstante, ambas as partes podem ainda ficar, mesmo que o compromisso tenha sido rompido, enganchados.

Isso significaria a manutenção da conexão emocional recíproca. Essa situação pode facilitar a futura reconciliação entre o casal.

A coisa complica quando o rompimento do compromisso leva consigo o término dos sentimentos somente por parte de um dos envolvidos na relação.

Nesse caso, o outro, ainda movido por sentimento ou por ressentimento, fica ainda vinculado ao enganche amoroso pretérito.

O resultado dessa vinculação unilateral, ao enganche amoroso pretérito, é o fechamento à novas possibilidades afetivas e até o luto da vingança.

Novas relações podem acontecer nesta fase, mas o enganche amoroso pretérito não permitirá que elas avancem, pois a construção de um novo sentimento será bloqueada inconscientemente.

Em ainda havendo sentimento pelo objeto amado, resultante de um enganche pretérito, a saída é tentar seguir em frente, a partir da vivência do luto daquela perda afetiva.

Mas se há esperança unilateral de reatar o relacionamento, o enganche amoroso, além de manter a

pessoa bloqueada a novos sentimentos, poderá produzir a chamada "fase ioiô".

Na fase ioiô, o casal separado, mas ainda enganchado, alterna momentos de reconciliação, com momentos de nova separação, até que isso seja resolvido. Ou seja, até que ocorra o efetivo retorno do casal ou o afastamento definitivo do casal.

Nesses casos, a terapia passa a ser recomendada, para que tais situações sejam trabalhadas no *setting* terapêutico.

Por fim, a pergunta: é possível enganchar-se a mais de um amor ao mesmo tempo? Para alguns, isso parece impossível, pois sentir é algo monogâmico.

Para outros, no entanto, amar é um campo de várias possibilidades, cada qual com um tipo de sentimento diferente.

Para esses casos, a possibilidade de enganchar-se a diferentes sentimentos vai além da questão da fidelidade, contemplando a diversidade de formas de amar a sentir, possíveis de serem vividas ao mesmo tempo.

15. EXTINÇÃO DO AMOR: PAP

As relações afetivas e a vivência do amor são atividades sociais a compor a vida humana, trazendo a ela as cores, os tons e os sabores existenciais.

Mas há pessoas que vivem muito bem sem relações afetivas. E não há nada de errado em se viver sem uma relação amorosa estabelecida!

A luz amarela da atenção deve ser acesa somente quando há indícios de depressão ou PAP.

Depressão é o mal civilizatório do século XXI. Num mundo que cobra sucesso, beleza, prazer a qualquer preço, a opressão de viver as frustrações das possibilidades reais, pode ser um peso a maior do que o suporte psíquico do indivíduo e assim, levá-lo à depressão.

O apagamento da chama do Eros da vida, motor da construção do mundo, que pode contaminar também o espaço do amor, gerando uma apatia depressiva e daí o desinteresse em viver relações afetivas.

Por seu turno, a PAP, ou Perda da Automotivação Psíquica, revela a alteração de mecanismos mentais complexos, responsáveis pela vontade e o desejo.

A pessoa não está depressiva, mas não possui mais vontade de agir, uma apatia por falta de impulso mental, sem sofrimento aparente. Tal síndrome foi denominada por Dominique Laplane, em 1981.

Como se trata de uma síndrome, a PAP tem origem multifatorial e, no campo dos relacionamentos afetivos, pode ser capaz de afastar a pessoa das relações sociais e, por consequência das relações afetivas.

Esse desolamento, sem sofrimento, pode se apresentar apenas em forma de desinteresse em amar. É uma ausência de desejo, um vazio, uma inércia acompanhada de uma incapacidade de sentir emoções ou querer estabelecer uma relação afetiva com alguém.

Do ponto de vista mental, há profusão de pensamentos e sentimentos, os quais acabam por resultar em uma desnecessidade de amar. Não há mais qualquer motivação idealizadora na busca pelo amor.

Enquanto a depressão requer psicoterapia e acompanhamento psiquiátrico, a PAP pode ser um estado

de egossintonia, no qual a pessoa chega a um equilíbrio e assim decide viver, de maneira solitária e bem consigo.

Nesse sentido, verificam-se o aumento no número de lares individuais, que em países desenvolvidos e em cidades como Nova Iorque, chegam a 50% das casas.

Seria a PAP uma decorrência natural das sociedades civilizadas e do individualismo, a extinção civilizatória do amor na pós-modernidade?

16. QUANDO AMAR DEIXA DE SER PRAZER

Amar é algo prazeroso? Para a grande maioria das pessoas, a resposta será afirmativa. Sim, amar traz muito prazer à vida.

Entretanto, para um pequeno grupo de indivíduos, o amor pode ser algo que cause desprazer ou, mais além do que isso, intenso sofrer psíquico.

Para essas, há que se buscar saber porque o princípio do prazer em amar foi "negativado" em suas vidas ou, mais ainda, porque tal possibilidade causa intenso desprazer ou sofrimento.

Nos casos em que amar traga desprazer à pessoa, muito dessa sensação pode ser relativa a traumas afetivos.

Em termos de amores líquidos superficiais, qualquer frustração já é o estopim ao desprazer, cuja consequência é o término imediato da relação.

O desprazer pode advir de uma relação afetiva desgastada pelo tempo, por desavenças entre o casal ou por problemas externos a interferir na relação.

Caso haja mais desprazer do que prazer, a tendência será o conseqüente afastamento do casal e, porventura, a futura separação.

Para os casos de relações duradouras, indícios de desprazer acima do prazer no relacionamento acendem uma luz amarela a ser compreendida e enfrentada.

Pode haver uma crise em curso e ela deve ser tratada com diálogo aberto, ou na terapia de casais, visando a sua superação.

Mas se o amar passar a gerar intenso sofrimento psíquico, haverá um nível disfuncional mais profundo a ser enfrentado.

O sofrimento psíquico pode estar relacionado a um quadro psicótico individual, o qual pode detonar compulsões, surtos, depressões, ciúme doentio, ansiedade, angústia e até mesmo agressões.

Nesses casos, o acompanhamento de profissional habilitado é essencial para a proteção de todos, logo aos primeiros sintomas de desequilíbrio grave.

Deve ficar claro que qualquer tipo de alteração, mesmo a verbal, surtos ou quadros de grande desequilíbrio emocional não são coisas normais.

Vistos em novelas e filmes, como se isso foi algo rotineiro, tais demonstrações só servem para deseducar emocionalmente e evocar o pior das pessoas.

São situações que provocam sofrimento recíproco e devem ser tratadas visando o melhor de todos e em prol do cuidado com o parceiro.

Em síntese, uma relação amorosa não pode ser o local de desprazer, quiçá de sofrimento. Se há qualquer forma de desprazer, a relação está desequilibrada e deve se buscar o diálogo aberto ou o apoio profissional, para equalizar e fazer ressurgir o prazer na relação.

17. DEVORADORES DE CORAÇÕES

São pessoas bonitas, inteligentes e sedutoras, mas que são instáveis emocionalmente, impulsivas, carentes e dependentes da energia e da atenção de seus parceiros.

Não suportam frustrações e terminam relacionamentos com facilidade. Consideram-se sempre as vítimas. Projetam a culpa pelas desventuras amorosas nos antigos parceiros ou na escassez do mercado do amor.

Os devoradores de corações geralmente vivem com base na energia emocional de seus parceiros. Como são carentes e instáveis, tendem a buscar sua força vital na energia emocional do parceiro.

Por isso, são dependentes de emoções e podem ter a necessidade de alta rotatividade de parceiros para manter sua chama emocional acesa.

Em alguns casos de vampirismo existencial, quando estão com alguém, aproveitam a oportunidade para utilizar sua energia com vistas a sedução de outras vítimas, que porventura estejam em vista.

Socialmente, precisam demonstrar constantemente que estão bem, positivos, alegres, quando, na verdade, no fundo, o vazio e a melancolia atingem seu ímpeto.

Em alguns casos, postam excessivamente coisas positivas, pensamentos e frases de otimismo nas redes sociais, para tentar reverter seus traços sombrios.

Possuem uma lista de relacionamentos partidos, corações quebrados, términos sofridos e inimizades com ex-parceiros, devido ao seu comportamento impulsivo e, por vezes, promíscuo.

E o pior, o rompimento traumático fará você manter ressentimentos e isso alimentará o processo emocional em desequilíbrio desse devorador de corações.

Podem ser do tipo psicopatas afetivos, borderlines com desejos de destruição alheia ou meros neuróticos traumatizados em luto de vingança.

Por tudo isso, o ideal é nunca se envolver com uma pessoa assim, com essas características. Claro que o processo de sedução é a grande arma do devorador, até o peixe morder a isca, quando então os problemas relacionais com ele iniciarão.

Críticas, reclamações quanto à relação e insatisfação contínua serão outros indícios a serem observados no transcorrer de um relacionamento já iniciado.

E quando menos esperar, tais elementos serão utilizados contra você, para justificar o término da relação e até, porventura, uma traição ocorrida.

O tratamento está na reconfiguração dos afetos primordiais e no estabelecimento de uma relação terapêutica de controle, mantendo as condições para que o paciente possa reconfigurar essa sua necessidade de agressão alheia, somado a um quadro crônico de insatisfação, impulsividade e promiscuidade.

18. SEDUÇÃO E INSATISFAÇÃO

Quanto mais sedutora a pessoa, mais insatisfeita? A priori, sim, pois a sedução é uma das formas de se buscar novos estímulos afetivos, obter prazer e, assim, tentar combater a insatisfação existente.

Isso não quer dizer que toda pessoa sedutora seja insatisfeita. A sedução em si, representa um traço normal de comunicação comportamental. Consta do capital presencial de cada um e tem seu papel na formação das relações afetivas.

Seu uso para combater a insatisfação, passa a indicar a existência de uma neurose amorosa, quando o indivíduo a utiliza num constante círculo de busca infundável por estímulos líquidos, que nunca se satisfazem ou perdem o interesse rapidamente.

Mas isso não seria normal de ocorrer na Era dos Amores Líquidos? Sim, pois cada vez mais as relações amorosas tendem a ser superficiais e limitadas no tempo.

Tal situação só pode ser caracterizada como neurose quando a pessoa sedutora, por trás de tudo, vive em sofrimento, com um "buraco negro" afetivo, a exemplo dos devoradores de corações.

Enquanto seres faltantes, em busca do retorno ao paraíso vivenciado no ventre materno, com diz Freud, a insatisfação tanto pode ser a motivação para uma existência construtiva (pulsão de vida), quanto uma condenação ao sofrimento cronificado (pulsão de morte).

Para Freud, isso seria um modelo clássico de histeria. A neurose sedutora da busca infindável e inalcançável por algo que somente se sabe o que não é, daí a contínua insatisfação por seu não encontro.

Todos esses sintomas da neurose decorrem da ausência de castração e do Complexo de Édipo tardiamente ainda em curso.

Uma retenção do emocional ao passado e o seu descompasso com as demandas adultas, que exigem uma inteligência emocional para viver em equilíbrio afetivo.

Sair desse ciclo, dessa compulsão pela obtenção de novos estímulos/parceiros amorosos, não é algo fácil. Requer tempo, amadurecimento e terapia. Coisas que na Era dos Amores Líquidos costumam a se querer enfrentar.

19. BUSCADORES DE INTENSIDADE

Para certas pessoas, amar é sentir. Amar é algo profundo, uma busca essencial pela sensação de estar

unido ao outro, conectar-se à sua essência, um complemento da existência.

Para essas pessoas, sem sentir intensamente, sem perceber essa conexão, não há razão em amar, não há como viver um relacionamento.

Intensidade, para essas pessoas, na verdade, é uma busca por sentir-se, acima de tudo, vivo.

O brilho nos olhos, o desejo, a necessidade de estar com o outro vai além de sua presença. É necessário um arroubo de almas, um querer maior, contente e capaz de preencher o vazio de si.

Sem isso, tais pessoas não conseguem acender a chama do amor, avançar no sentido de plenitude existencial, mesmo que isso só dure por alguns curtos períodos relacionais com alguém.

Para viver a intensidade no amor, geralmente buscam paixões. Nunca é demais se apaixonar novamente.

Para eles, demais somente é não saber viver a ressaca das intensidades, quando a rotina tira as intensas descargas de dopamina do cérebro.

Logo, seria como um vício esse querer amar intensamente?

Aparentemente sim, dentro de uma demanda pessoal sem fim, sem cura, sem remédio e sem um porto seguro de chegada, pois o essencial é a busca por manter a dopamina em altas taxas. Custe o que custar, esteja com quem for necessário estar, para manter essa dependência.

20. QUE MAU HUMOR, MEU AMOR!

O mau humor tem relação com aspectos físicos (dores, TPM), emocionais ou mentais do indivíduo. Muitas vezes, o ambiente e traços culturais podem influir diretamente no jeito de ser mal-humorado.

Narcisismo e infantilismo podem ser a causa do mau humor, especialmente em mulheres esteticamente privilegiadas ou homens com pais superprotetores ("o filhinho da mamãe").

A externalização do mau humor é regulada pelo córtex pré-frontal/frontal, o qual faz o papel do ego, do

consciente, determinando a forma de se comunicar afetivamente.

Geralmente o mau humor é associado a alguma forma de mal-estar. Quando o mal-estar é percebido, são desencadeadas no cérebro respostas primitivas, originadas no sistema límbico (amígdala e hipotálamo).

Desses centros advém o estímulo à exteriorização de respostas agressivas, por vezes impensadas, pois o córtex pré-frontal é inibido nesses momentos.

Daí que se pode emergir algum tipo de grosseria impensada e que poderia ter sido evitada, com um pouco mais de calma e temperança.

Brigas de casais podem surgir dessas situações de mau humor, quando algo sem importância acaba por desencadear um conflito, a partir do mal-estar de um dos parceiros ou de ambos.

A meditação, com a visualização de condições ou situações de bem-estar, pode ser uma saída para o controle do mau humor, ao permitir a criação de um espaço mental de fuga e conforto, em face das adversidades vividas.

Mesmo nos casos de TPM, a meditação, com visualização de condições ou situações de bem-estar, pode ser uma saída, para contrabalancear o período pré-menstrual.

Para certas mulheres, esse período é crítico em mau humor, em razão de um déficit de neurotransmissores cerebrais afetos à progesterona (hormônio ansiolítico natural).

A meditação ao bom humor requer a criação de um banco mental de situações positivas, vividas em locais especiais, com pessoas amadas ou na presença de natureza e animais favoritos.

Não precisa nem fechar os olhos, basta devanear por estes espaços mentais para buscar alterar o padrão mal-humorado.

No caso das dores físicas, há que se buscar tratamento médico. Por vezes, a Acupuntura permite resultados satisfatórios e amplamente reconhecidos em redução do mal-estar físico e, conseqüente, mau humor.

Em termos de narcisismo ou infantilismo, o trabalho terapêutico com as fantasias pueris, especialmente

aquelas de onipotência e egocentrismo pode dar bons resultados.

Entender esse mecanismo é crucial para o início da reformulação da vida afetiva. A técnica da reversão cognitiva também deve ser aplicada.

Quando estiver de mal humor, pratique o bom humor e faça isso sempre, até virar rotina e provocar uma modificação automática em suas respostas mentais e afetivas.

21. ROMANTIC LIES

Mentiras românticas são todas aquelas omissões, meias verdades ou falsas informações contadas pelos parceiros durante a fase de sedução ou no transcorrer do relacionamento amoroso.

Trata-se de um instinto de autopreservação, a compelir o uso de tal meio com vistas a preservar a relação ou evitar algo desagradável sobre si.

Mas seriam as mentiras formas de traição?

Podem caracterizar uma falta de lealdade para com o parceiro, quando ocultem dados que podem lhe prejudicar nas relações sociais, familiares, íntimas ou quebrar o contrato afetivo estabelecido.

São consideradas mentiras desleais e não devem permanecer, para o bem do casal, pois há coisas que devem ser ditas, sempre que seja necessário preservar a própria relação, em primeiro lugar.

Um parceiro que descobre por outrem certa verdade, a qual deveria ter sido contada pelo parceiro, pode perder a confiança e até terminar o relacionamento.

Do ponto de vista das omissões, essas não configuram, de início, quebra da lealdade.

Se dizem respeito às situações íntimas, experiências do passado ou de outras relações anteriores, que só interessam ao indivíduo, ele não é obrigado a contá-las ao novo parceiro.

Nesses casos, a decisão de conta-las ou não é de exclusiva formulação do indivíduo, não podendo quem quer que seja exigir isso.

Do ponto de vista das meias verdades, tudo há que ser analisado com calma. Especialmente ao se tratar dos

casos de autopreservação, salvo as omissões que podem prejudicar efetivamente o novo parceiro, pois isso é desleal.

Dizer superficialmente algo íntimo do passado é uma forma justa de defender-se, até para que a relação atual não seja contaminada por coisas que ficaram para trás e que não devem ser retomadas no presente.

Saber lidar com as informações pessoais é algo necessário. Há até casais abertos, que preferem as omissões para o bem da relação. "O que os olhos não veem e os ouvidos não ouvem, o coração não sente".

Detalhe, quem esconde ou mente acaba contando de alguma maneira, não com palavras, mas pelos chamados atos falhos, que são meios inconscientes de externar algo que não pode ser dito.

22. A BUSCA DO ÉDEN PERDIDO

Desde os 3 meses de gestão, o feto começa a formar seu sistema nervoso. Nesse período, até os 9

meses o feto atravessará um momento crucial que terá efeitos para toda a sua vida.

Trata-se da delimitação do seu temperamento, a partir do desenvolvimento das estruturas nervosas.

Até os 6 meses, o feto desenvolverá seu sistema nervoso perceptivo, adaptando células tronco para os fins específicos de captação visual, auditiva, tátil, olfativa e do paladar. Além disso, também desenvolverá uma percepção cenestésica¹ de si, de seu todo, enquanto organismo.

A essa noção de si no útero, Freud desenvolveu a teoria do "narcisismo primário". Por essa teoria o feto, por estar em contato total com o útero materno, desenvolve uma percepção cenestésica de inteireza e totalidade, num mundo no qual só ele existe e só a ele pertence.

Seria um momento de afeto total, uma relação plena e completa, a sensação do éden, do paraíso e da completude só percebida nesse ambiente uterino.

¹ **Cenestesia** é um termo da Neurologia que indica a sensação que o indivíduo tem da situação de sua existência, a consciência de suas funções orgânicas e de sua corporeidade.

Por consequência, o narcisismo primário é finalizado logo ao nascimento, quando o feto deixa o útero, rompendo com o seu paraíso particular ao adentrar ao mundo externo.

Esse movimento de expulsão do paraíso tem um preço, que será entendido por Freud como a primeira grande frustração humana. Daí a dor, o choro ao nascer, a insatisfação pela primeira vez sentida.

Essa sensação de rompimento é então entendida enquanto a castração primordial, ou seja, o rompimento com completude do afeto total.

Surge o mundo externo, com suas limitações, privações e dificuldades. Essa noção vem inicialmente com a fome, o frio, a sede, a dor.

Da falta chega-se à sensação de insegurança, em face da grande quantidade de novas percepções a que agora estará exposto (luz, sons, tato, gostos).

Inicia-se aí o grande ciclo de desenvolvimento da personalidade, cujo pano de fundo inconsciente estará na eterna pulsão pela busca daquele paraíso perdido, que ficou no inconsciente das primeiras memórias do feto.

Para preencher essa completude, no caminho estará o outro, aquele que também busca o éden perdido, na falta que lhe faz sentir-se daquela maneira intocada.

Dessa união, surge então o relacionamento afetivo, como meio de preenchimento das lacunas do vazio existencial pós-uterino.

23. PLANO "B" AMOROSO

Apesar de ser pouco admitido, algumas pessoas, quando um relacionamento não está bem, começam a traçar um plano B amoroso, elegendo um eventual parceiro (a ser deixado em *Stand By*), com vistas a se preparar para uma eventual separação futura.

O plano B amoroso pode ser colocado em prática de maneira consciente ou inconsciente. Trata-se de uma manobra defensiva do afeto, especialmente para pessoas inseguras ou vulneráveis afetivamente.

Ele serve como uma reserva de segurança, um apoio e uma certeza para horas difíceis ou em face do

medo da solidão, decorrente do possível rompimento da relação.

Em pesquisa realizada na Inglaterra, metade das mulheres comprometidas entrevistadas admitiram manter um plano B amoroso, estabelecendo uma ou mais amizades com homens.

Nessas amizades, é mantida uma certa distância física, mas sempre com vistas à possibilidade de um eventual relacionamento futuro.

O plano B amoroso ataca contra o próprio relacionamento em curso (plano A), gerando instabilidade emocional, de tal maneira que pode ocasionar o rompimento da relação.

Outrossim, externaliza-se por meio de queixas, críticas e constantes reclamações ao parceiro ao plano "B", por enquanto, apenas amigo para desabaços.

Assim, ter um plano B amoroso fere eticamente a relação existente no plano A. Se a relação está em crise, porque não um diálogo de jogo aberto sobre os problemas da relação? Se há um plano A em curso, não deveria ser esse o foco da vida afetiva?

Sem jogo limpo e sem abertura, o caminho para a precarização das relações amorosas tem espaço para ocorrer, sendo o plano B amoroso, um atalho para mágoas, ressentimentos e relações mal terminadas.

Se na Era dos Amores Líquidos, essa insatisfação latente em busca de novas oportunidades afetivas é algo evidente em sua personalidade, a forma de lidar com o assunto deve ser amadurecida e entendida.

O problema não é ter um plano A, B C, D..., mas, na hora de estabelecer um compromisso afetivo, tenha clareza de sua necessidade de afeto e também respeite quem lhe dá prioridade em ser o plano A de sua vida.

Para ler mais:

<https://br.mulher.yahoo.com/blogs/sexo-oposto/metade-das-mulheres-comprometidas-tem-um-plano-b-122355502.html?page=1> Acessado em 22/01/2015.

24. TIPOS DE AMOR

Pensar o amor ainda nos moldes clássicos, enquanto união para fins de casamento, não se coaduna totalmente com as atuais necessidades individuais de desenvolvimento humano, para certas pessoas.

Há casais felizes com sua vida amorosa, nas regras tradicionais do matrimônio e quanto a isso não há dúvidas. Mas esse ensaio não é dirigido a essas pessoas.

Aqui se tratam daqueles casais, cujas necessidades de amar estão para além de constituir uma relação conjugal tradicional.

Para essas pessoas, o modelo tradicional do casamento não se encaixa em seus modos mentais de realização afetiva a dois.

São estruturações emocionais diversas, novas sinapses sobre o que é o amor e como ele deve se materializar. Muitas vezes, a separar o sentimento do prazer, compartilhado não necessariamente com a mesma pessoa ou na mesma relação.

Daí que, para essas personalidades, é mais fácil manter uma vida afetiva líquida, sem cobranças, onde pode haver ou não, sentimentos envolvidos.

Ainda é tabu a questão da possibilidade humana de amar mais de uma pessoa ao mesmo tempo, já que o amor, culturalmente, até agora é tido como mais monogâmico que o sexo.

Como para Jung são vários os tipos possíveis de amor, a possibilidade de viver uma pluralidade de sentimento é algo a ser analisado caso a caso.

Segundo Jung, os tipos de amor mais envolventes são o pathos (paixão) e eros (atração física), os quais, por suas características, concentram a atenção do parceiro.

Há também o amor ágape, quando há afinidade de ideais de vida e o *philos*, o amor da sintonia mental. Há ainda o amor fraternal e, por fim, a amizade.

Portanto, seria bem normal e possível vivenciar diferentes amores, desde que se entenda a existência simultânea deles, pelos diferentes tipos de conexões vivenciadas a cada pessoa.

Em alguns casos, como o *pathos*, o objeto amado tende a ser único, pois a paixão é o mais exclusivo dos sentimentos passíveis de ser vivenciados.

Por outro lado, em outros casos, como a amizade, o afeto é amplo e irrestrito, podendo ser vivenciado para com mais de uma pessoa ao mesmo tempo.

O importante, em tudo isso, é a descoberta da individualidade afetiva, a qual não necessariamente vai ser aquela do modelo tradicional.

Entender isso é essencial para os casos em que há sofrimento afetivo, quando a pessoa não se enquadra nos parâmetros tradicionais e, por isso, acaba se autoculpando pela diferença, sem saber lidar com a diversidade emocional.

Para ler mais:

<http://reginanavarro.blogosfera.uol.com.br/2014/01/11/a-crise-do-casamento/> Acessado em 12/01/2014.

25. AMORES PROIBIDOS

Na Era dos Amores Líquidos, amores proibidos não são mais aqueles que não podem ocorrer, a exemplo do arquétipo do amor juvenil retratado na obra Romeu e Julieta de Shakespeare.

Amores proibidos são aqueles que ocorrem, mas que são construídos com pessoas que possuam outras relações já estabelecidas.

Podem até ser Romeu e Julieta dos tempos modernos, as pessoas certas um para o outro, mas já estão em outras conexões amorosas em suas vidas.

Logo, a moral social diz que esse amor é proibido. Em países latinos, nos quais prevalece a premissa da entrega monogâmica e passional ao amor, cogitar essa possibilidade, de estar amando mais de uma pessoa, choca esse ideal ocidental de pureza romântica.

A letra da música da banda Maná, "Lábios Compartidos", demonstra bem esse sentido da cultura latina emocional e possessiva.

*Labios compartidos
Labios divididos, mi amor
Yo no puedo compartir tus labios
Que comparto el engaño
Y comparto mis días
Y el dolor*

A saída pela repressão dos sentimentos é a resposta emocional básica e esperada, impulsionado pelo Superego a decisões binárias como a separação do atual relacionamento ou a desistência do novo amor.

A saída pela vivência recíproca desses amores seria uma exceção, um grande desafio moral para os enamorados envolvidos, daí seu caráter clandestino.

Manter-se solteiro é uma saída aceitável socialmente e usual, pois permitiria viver as duas experiências amorosas enquanto ficantes, sem compromissos maiores exigíveis.

Amores proibidos, então, apesar de existirem, são pactuados ao sigilo ou aos tipos por solteiros. Circundam os Romeus e Julietas pós-modernos que, uma vez envergonhados em dar plena vazão aos seus afetos duplos, criam estratégias de sobrevivência líquida.

26. AMAR, TRABALHAR E MAIS AMAR

No Brasil, há estatísticas sobre pessoas viciadas em estresse laboral, assim como outras que são adictas em trabalhar e não conseguem viver sem preencher seu tempo diário com outras atividades.

O amadurecimento cortical tem grande influência nesse processo que, somado ao declínio dos hormônios sexuais, provocam uma redução na pulsão de vida afetiva em troca da pulsão de vida das realizações humanas. E o trabalho ocupa o espaço dessa construção realizadora da vida.

Cristiano Nabuco publicou interessante ensaio sobre o assunto, ao analisar a relação entre trabalho e família, realização e afastamento da afetividade cotidiana.

Há até estudos de Psicologia Familiar que indicam casos patológicos onde o trabalho atua enquanto mecanismo de fuga das relações afetivas estabilizadas.

Uma das saídas para o casal que não quer perder a proximidade em razão do excesso de trabalho, é a aproximação profissional do casal, formando um só bloco

de realização pessoal recíproca, conjunta e compartilhada.

Outra forma de aproximar o casal é o estabelecimento de atividades sociais ocupacionais, não laborais, a serem feitas conjuntamente, por exemplo o voluntariado ou uma nova formação.

Com isso, abre-se espaço na agenda de trabalho para outras atividades que permitam compartilhar o afeto, para quem gosta muito de trabalhar.

Para tanto, há que se estabelecer uma dessas estratégias de aproximação laboral do casal e assim, manter a relação em equilíbrio.

Para ler mais:

<http://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2014/03/26/trabalho-e-familia-uma-combinacao-delicada/> Acessado em 16/01/2015.

27. RENXING AMOROSO

Em Chinês, Renxing significa "fazer tudo o que der na telha". Na esfera amorosa, seria fazer o que quiser, na hora e com quem quiser, com uma livre impulsividade para qualquer ato afetivo. Qual seria o resultado disso, em termos de sustentabilidade amorosa?

Num modelo social que advoga a liberdade ilimitada do afeto, qualquer tipo de contração ou repressão é tido como algo castrador, uma carece ou um tradicionalismo. Na era dos Amores Líquidos, o que vale é a liberdade de expressão ilimitada do afeto, mesmo que isso signifique a quebra de um compromisso afetivo assumido.

Se você optou por esse estilo de vida, não há nada de errado com isso, desde que não haja um relacionamento afetivo em curso ou uma busca intensamente desejada por relacionar-se com alguém.

Isso ocorre porque, viver um relacionamento afetivo com alguém pressupõe regras e limites, sob os quais o contrato amoroso é estabelecido, visando manter

o vínculo estabelecido pelo casal, a partir do atendimento e consenso entre as necessidades individuais de conforto e segurança afetiva.

Nesse sentido, não há sustentabilidade relacional ao se optar pelo renxing quando há um relacionamento fechado, isso romperia com o equilíbrio da relação.

Poderia sim, adotar o renxing amoroso, desde que estabeleça uma relação aberta com seu parceiro e tenha consciência clara de que, mesmo nesses casos, limites mínimos deverão ser estabelecidos no contrato amoroso, quando se quer manter o relacionamento permanentemente.

Se pessoa não aceita o necessário estabelecimento de regras de convivência, não tem suporte para optar por um relacionamento fechado, mesmo que busque desejosamente tal condição. Fazer o que quer, com quem e na hora que quiser, mesmo estando em um relacionamento afetivo com outro, demonstra um nível de neurose e inconsciência individual.

Do lado da impulsividade, reflete um descontrole emocional de si próprio, uma dificuldade de se manter num determinado ritmo de equilíbrio afetivo. Isso poderia

indicar a presença de um complexo narcísico ou um padrão de agressividade decorrente de algum trauma afetivo anterior, ou ainda, a incorreta cognição de que liberdade significa ausência completa de limites.

Nessas situações, sem algum apoio terapêutico, o resultado será sempre a quebra dos relacionamentos e a cristalização dos ciclos líquidos de busca por afeto e relacionamento, frustrados por falhas neuróticas que, em muitos dos casos, não são percebidas pelo próprio indivíduo que os mantém.

28. MONOGAMIA X MONOGAMISMO

Monogamia é o comportamento afetivo, padrão em grande parte das sociedades humanas, por meio do qual os parceiros mantêm acordada a fidelidade sexual enquanto for mantido o relacionamento afetivo estabelecido. Monogamismo é a neurose decorrente das pulsões libidinais represadas pela castração monogâmica e incorretamente direcionadas a compensar as frustrações inconscientes a partir dessa opção.

Primeiramente deve ficar claro que viver em monogamia é algo saudável, adequado e, conforme estudos científicos, a melhor opção para a qualidade de vida e para a saúde, no longo prazo. Logo, é um comportamento humano que pode ser considerado padrão.

Monogamismo decorre do erro ou fantasia em se imaginar romanticamente que somente a opção pela monogamia é o suficiente para se manter um relacionamento saudável. Pulsões libidinais requerem canalizações da energia, que serão feitas da maneira consciente ou inconsciente.

Uma vez impedidas de fluir de um determinado lado, encontraram saída por outras possibilidades. Por exemplo, há monogamismo no "Plano B" amoroso, no uso de drogas, no consumismo, nas traições e amantes, filhos só para preencher a relação, até no uso da agressão ao parceiro.

Tudo decorre de uma dissonância cognitiva, entre o querer viver um relacionamento monogâmico, e as canalizações das frustrações a outros desejos por válvulas de escape neuróticas. Por exemplo, aquela que

vive o namoro de maneira monogâmica, até achar alguém mais interessante e assim, sequencialmente, vai trocando de namorado, com os quais sempre dirá ser monogâmica.

Daí que a opção pela monogamia sustentável requer consciência de quem as energias libidinais deverão ser canalizadas de maneira positiva, seja na construção conjunta de projetos de vida, que gerem prazeres conjuntos, ou até mesmo na assunção da abertura a novos modelos relacionais da Era dos Amores Líquidos, que permitam a manutenção dos relacionamentos.

29. APARECEU UM NOVO AMOR

Quando surge a expectativa de um novo amor, começam a figurar na mente e nos sentimentos, de maneira consciente e inconsciente, expectativas de prazer e fantasias de realização afetiva.

Surge uma tensão pré-casal nesses momentos, criando um "boom" de positivities, emoções e

sensações, capazes de estimular ainda mais as fantasias, na esperança sobre o potencial do novo parceiro.

Tal tensão pré-casal é condição essencial ao Eros da vida, à construção dos relacionamentos afetivos, para além da realidade, com base nas fantasias idealizadoras que contribuem para o início das relações.

Daí que, pessoas que tem perfis distímicos, de baixa estimulação ao prazer, tem dificuldades em estabelecer relacionamentos afetivos. A essas pessoas falta interesse no outro, em buscar o prazer pela convivência afetiva recíproca.

Quando há tensão pré-casal, o importante, nessas horas, é saber manter abertas as portas das possibilidades inovadoras, reavivando a essência de que as expectativas positivas são parte importante para a saúde do relacionamento afetivo em construção.

Esse é o momento para abandonar os traumas passados, os corações quebrados e abrir-se ao novo, aproveitando-se o melhor dessas sensações que são positivas, advindas do novo parceiro.

Desse modo, bloqueios negativos e o medo de amar não devem ser reforçados, mas sim, agora

afastados em face do novo amor, com os pensamentos focados na esperança do melhor porvir.

Deve-se ter em mente os erros do passado apenas para embasar os acertos do presente e do futuro. O uso dessa estratégia é essencial para se evitar os erros do passado e permitir os acertos no presente.

Assim, o passado passou. O que ficou são as lições e aprendizagens que agora deverão ser usadas na nova oportunidade de amar, para acertar e ser feliz.

Do ponto de vista da sustentabilidade, o casal deve focar no diálogo claro, procurando balizar as expectativas, por vezes diferentes e atingir a um meio termo condizente, com os desejos amorosos de ambos.

Desse modo, evitam-se possíveis frustrações indevidas, por falhas de comunicação no tocante a expectativas quebradas, que poderiam ser evitadas com diálogo claro e objetivo.

Fora isso, relaxe e procure vivenciar a oportunidade do novo amor, que transforma e ilumina o dia a dia. Quando há primavera, há flores na janela!

30. VOLTAR ATRÁS: orgulho x reconhecer os próprios erros

Superar o orgulho e voltar atrás, reconhecendo o erro que o fez perder um grande amor é um desafio. Desafio no sentido de primeiramente entender que errou. Ter a cognição e o despojamento necessário para fazer a autoavaliação crítica de suas responsabilidades pelo rompimento.

O segundo desafio é querer superar o orgulho, visando tentar uma reconexão, reconhecendo o erro perante o outro e tentando estabelecer um diálogo honesto e sincero, assumindo a responsabilidade.

O terceiro desafio é aceitar o risco de ser rejeitado, entender que, mesmo reconhecendo que errou e empenhando-se em reparar o ocorrido, pode ser que nada mais reste a ser restabelecido, pois a decisão do outro é de não mais permitir uma reaproximação.

Em caso de aceitação da reaproximação, o quarto desafio será aceitar as exigências feitas pelo outro para haver um novo contato, uma vez que até poderá querer

se reaproximar, mas terá uma agenda de requisitos e precauções.

Quando não há mais condições de voltar atrás, o importante é saber entender o que errou e buscar seguir em frente. Em outros casos, um tempo será necessário para que o outro tenha condições de avaliar a oportunidade e o momento certo dessa reconexão.

De qualquer modo, uma vez vencidos os desafios de voltar atrás, há que se buscar a serenidade de que tudo foi feito e de que, independente do resultado da empreitada, há que se seguir em frente. A vida continua e o afeto pode e deve ser vivido com outras pessoas.

Por vezes, esse era o ato necessário para que houvesse sua libertação emocional do passado. Uma necessidade de recomposição íntima do afeto e de encerramento de uma relação mal encerrada.

Para os que foram aceitos de volta, hora de também recomeçar. Mudar comportamentos e cognições. Corrigir falhas e procurar estabelecer novamente a confiança e a sustentabilidade da relação. Hora de apagar os erros do passado e começar do zero, sob novas condições da realidade oportunizada.

PARTE III
O AMOR NO SÉCULO XXI

1. AMORES INTERNACIONAIS

Quando se está em cidades internacionais, com grande fluxo de pessoas, uma das verificações a ser feita diz respeito ao padrão dos relacionamentos amorosos.

É comum observar casais formados entre pessoas de similar etnia, nacionalidade e local de origem.

O interessante observar como os brasileiros formam relações amorosas fora desse padrão, um dado positivo que destaca a cultura à diversidade no Brasil.

Os brasileiros talvez sejam um dos povos mais miscigenados do mundo. Um caldeirão de amores e relações amorosas onde culturalmente a diferença instiga, estimula e atrai, ao invés de dificultar a aproximação.

Isso é um dado positivo relevante, em termos de conduta amorosa, a demonstrar a cultura da miscigenação e da diversidade construída no Brasil.

É importante salientar que os mecanismos de atração por alguém, em parte são conscientes e

inconscientes. Nesse quesito, culturalmente o brasileiro é afeito ao novo, ao diferente, ao inusitado.

Essa opção tupiniquim acentua a aprendizagem afetiva, traz à vida novas possibilidades e pode ser um caminho amoroso a servir de exemplo a outras culturas.

Buscar um novo amor em outros lugares distantes hoje é algo possível. Quando se vive um desalento pela mesmice em virtude das restrições do local em que se vive, a internet está aí para facilitar a comunicação global.

A internet tem sido a grande porta de oportunidades para novos amores à distância, daí os sites de encontros, as redes sociais.

2. CUPIDOS, MIAIS E SITES DE RELACIONAMENTOS

O Cupido é representado pelo anjinho querubim com arco e flecha, capaz de "flechar" corações e deixá-los apaixonados.

No Japão, a figura do cupido é geralmente realizada, na prática, por um parente, vizinho ou amigo da

família, que realiza o chamado "miais": o ritual de aproximação de pessoas solteiras e a procura de um relacionamento.

Modernamente, o "miais" passou a ter intermediários virtuais, sites com a função de mediar e aproximar pessoas em busca de diversas formas de se relacionar.

Entre miais presenciais e virtuais, para Jung, o que importa é a ocorrência da chamada "sincronicidade", a colocar duas pessoas a procura de amor no mesmo caminho convergente.

Pela sincronicidade, são esperados os encontros de convergência (in)esperados, gerando as paixões, os amores e, por vezes, as aprendizagens, pois aquele que procura acha o que inconscientemente necessita.

Os sites de encontro, mistura moderna de cupidos e miais, são os locais mais inusitados onde a sincronicidade ocorre.

Como os sites de encontro favorecem o anonimato e a superficialidade dos contatos, pode haver dificuldades em se avançar nas relações iniciais ali estabelecidas.

Dentre as vantagens dos sites, estão a liberdade de escolha por perfis de personalidade, assim como o espaço para um contato inicial, sem que se comprometa de imediato.

Cuidados básicos devem ser utilizados nesses sites de encontros, evitando informar dados financeiros, profissionais ou endereços.

Quanto se for avançar para um encontro físico, que isso se faça após se checar dados pessoais básicos e em local público, com aviso a familiares ou amigos sobre a ocorrência e com quem ela será realizada.

Apesar dos mecanismos de busca pelo amor estarem mais acessíveis, cuidados são essenciais nos dias atuais.

3. ENERGIA DO AMOR

A energia do amor é a maior força construtiva da vida. Conhecida psicanaliticamente como Eros, tal força move o afeto, ao motivar às pessoas ir ao encontro das outras, num ciclo contínuo de busca da felicidade.

A energia do amor é uma. Diferente são as formas de vive-la. Cada qual a sua maneira, do seu jeito.

A energia do amor surge quando se está em face do outro que lhe interessa. O espelho do seu ser. Uma vez correspondido o interesse, esse processo de trocas e conexões instala-se.

Com essa alteridade amorosa a fisiologia dos organismos passa a mover cascatas biológicas de hormônios e neurotransmissores, responsáveis por produzir altas sensações de bem-estar e alegria.

Tais transmissores químicos ativam outras funções nas células, na síntese de tipos de proteínas que só se produzem na presença de amor, preparando os corpos para a entrega recíproca.

Daí se poder dizer que a energia do amor rejuvenesce. Isso ocorre em razão de seu impacto na produção de proteínas que favorecem a qualidade da pele, o ânimo mental, a composição corporal. Como não querer viver essa energia?

Se quer viver mais, ame mais, tenha experiências edificantes a serviço de sua felicidade.

São as manhãs de primavera, quando a natureza floresce. Assim também é o corpo humano, quando movido pela energia do amor.

4. CONEXÕES ENERGÉTICAS DO AMOR

Para se falar de amor, há que se falar do corpo humano, esse imenso órgão sensorial, capaz de perceber e conectar-se à natureza e a outros corpos.

O corpo humano é a base da exteriorização do afeto. Do ponto de vista neurológico, as percepções dos sentimentos dependem dos impulsos elétricos emanados das células nervosas.

Tudo na natureza envolve cargas de elétrons, cuja troca, realizada por suas cadeias livres, é contínua e incessante. Onde há vida, há troca orgânica dessas energias.

Pela sabedoria asiática antiga, o corpo humano possui canais por meio dos quais fluem essas energias. São os chamados "chakras".

Os "chakras" são tidos como centros de emanção e absorção de energias, espalhados pelo corpo. Quando há uma conexão corporal com o ser amado, tais canais se interligam, estabelecendo pontes de trocas de elétrons, nas chamadas interações transpessoais.

Para Alexander Lowen, "Bioenergética" é a área que estuda a produção energética pelo corpo humano, movida por potenciais de ação voltaicos, os quais tem a função fisiológica de produzir a atividade celular, as sensações corporais e sentimentais, assim como os campos mentais.

Quando se trata da conexão entre pessoas, os campos energéticos partem dessa esfera de interações, cada vez mais fixas, conforme a ampliação e a duração do vínculo do casal.

Essa conexão cria um vetor contínuo de elétrons entre os corpos. Qualquer alteração nesse fluxo, ocasionará mudanças que podem ser perceptíveis pelos chakras, nos neurônios do sistema nervoso sensitivo periférico.

Por exemplo, pessoas mais sensitivas conseguem perceber quando há uma quebra da interação afetiva com

alguém. Para alguns menos sensitivos, isso poderá vir apenas com a percepção de que algo está errado na relação.

Isso permite verificar o nível de interação bioenergético de um casal, suas simetrias energéticas avaliadas conforme o grau de qualidade de sua interação corporal, emocional e mental.

Quanto mais aberta a dupla de parceiros a essas percepções energéticas, mais poderá avançar nas suas vivências amorosas, mediante qualificações de suas interações bioenergéticas.

Quando isso ocorre, tais conexões energéticas podem ampliar a percepção de "felicidade compartilhada", ao se compartilhar sentimentos positivos da mesma intensidade.

Essas conexões energéticas qualificadas atingem ao campo mental do casal, a gerar um *pacing* (harmonização) de pensamentos, verificado na sincronicidade de ideias e vontades.

Entender tais assuntos da análise transpessoal é uma aprendizagem útil ao casal que busca estabelecer e

aprofundar o vínculo, por meio de suas percepções sensoriais amorosas.

5. CONEXÕES AFETIVAS POSITIVAS

Na sua vida você já deve ter percebido conexões desse tipo, quando alguém adentra em sua vida e traz coisas boas, agrega qualidades e bem-estar.

Conexões afetivas positivas tem o podem de transformar-se em relações duradouras, em casais de sucesso, amizades para sempre ou parceiros profissionais do destino.

Mas na Era dos Amores Líquidos, esperar os "casados e felizes para sempre" não é o principal quando você encontra uma conexão afetiva positiva na sua vida.

O que importa é saber estreitar os laços de amizade e assim aproveitar o que há de melhor, em termos de afetividade sustentável.

Verifique com quais qualidades aquela determinada pessoa colabora em sua vida e como você também poderá cooperar para o sucesso dela.

Por exemplo, há aquelas pessoas com traços de temperança e acolhimento, que acalmam só por sua presença, trazendo uma "vibe" de tranquilidade e harmonia.

Em outro exemplo, há aquelas pessoas que fazem você refletir e pensar em outros pontos de vista, compartilhando diálogos de insights preciosos.

Um terceiro exemplo estão naquelas pessoas cuja presença cria um ambiente de bom-humor, alegria e bem-aventurança.

São esses os exemplos de conexões afetivas positivas mais elevadas, pois sua presença gera harmonia, bem-estar e extrapolações intelectuais.

Mas vale o alerta contra as personalidades sedutoras, ou até mesmo psicopatas, que produzem bem-estar alheio para obter vantagens em seguida.

Nas conexões afetivas positivas não é isso que se espera, uma vez que tais conexões são caracterizadas pelas graças recíprocas, compartilhadas pelos parceiros.

6. AMOR PROBIÓTICO

Alguns estudos relacionam a atração sexual à presença de certas características do sistema imunológico do parceiro elegido.

Outros demonstram que, apesar do sistema imunológico ser parte importante da manutenção dinâmica da vida, os germes podem também ter um papel essencial do processo fisiológico da vida.

Por exemplo, pesquisas indicam que certas bactérias do sistema digestório poderiam contribuir para a obesidade ou a magreza.

Desde o nascimento, o corpo humano é colonizado por uma gama variada de germes, dentre bactérias, fungos, protozoários e vírus de várias espécies.

São trilhões de micro-organismos que, apesar de representar corpos estranhos ao hospedeiro, são essenciais à sua vida. É a chamada "microbiota".

Em termos de bactérias, elas estão presentes em número 10 vezes maior que o número de células do corpo. Isso equivale a 2 Kg do peso corporal do indivíduo!

Não há que se esquecer que as bactérias ocuparam a terra antes dos seres humanos e, portanto, fizeram parte de sua microbiota terrestre ancestral.

Para algumas teorias, as células humanas eram bactérias que, aos poucos se organizaram em colônias e deram origem a novos organismos complexos.

Mas há que se diferenciar as bactérias em três tipos. Aquelas que são prejudiciais à saúde. Aquelas que, em certas condições podem fazer mal à saúde humana. E aquelas que são parte essencial da vida humana, as chamadas probióticas.

Em alguns casos, tais bactérias probióticas atuam na síntese de elementos orgânicos essenciais, tais quais vitaminas. Em outros, auxiliam o sistema imunológico na defesa do organismo e são essenciais no processo digestivo.

Por fim, há estudos indicando que certas bactérias atuam na formulação da neuroquímica cerebral, modulando as colônias conforme os pensamentos e comportamentos humanos.

Isto é, formam colônias e atuam em simbiose conforme o jeito de ser e de pensar do hospedeiro, num processo dinâmico de vida e mutualismo.

No campo do amor, isto teria significados interessantes. Será que esse mutualismo também influenciaria as opções na escolha do parceiro ideal, a partir da percepção da microbiota do outro?

Estudos indicam que cada família apresenta um padrão de bactérias usual em seu lar. Quando se mudam para um outro habitat, a nova residência tende a ser colonizada por esse padrão de bactérias específicos em pouco tempo.

Um mero carinho sobre a pele do outro implica em contato direto com sua flora superficial residente e logo, apesar de não haver intimidade, há um contato probiótico entre corpos.

E quanto à intimidade amorosa, o seu primeiro ato é o beijo, no qual ocorre a troca de milhões de micro-organismos.

E muitas vezes, é o beijo que serve como sinalizador, até inconsciente, se o casal pode avançar ou mesmo desistir de um possível relacionamento.

Freud relata casos em que, quem ama, quer tanto o objeto amado a ponto de simbolicamente desejar canibalizá-lo.

Seja num beijo apaixonado ou no desejo profundo em possuir o outro, essa necessidade de conexão afetiva provoca a aquisição do microbioma do parceiro e então, certa forma, há uma "canibalização", *a la* freudiana.

Isso permite entender e refletir sobre a complexidade biológica da vida. Um prenúncio para o conhecimento sobre até que ponto o amor é influenciado ativamente pelo microbioma existente em cada um de nós.

Para ler mais:

SPECTER, Michel. Germs Are Us: bacteria make us sick. Do they also keep us alive? **The New Yorker Digital Edition**: Oct 22, 2012.

<http://veja.abril.com.br/noticia/ciencia/suas-bacterias-vivem-em-sua-casa-e-se-mudam-com-voce> Acessado em 29/08/2014.

<http://www1.folha.uol.com.br/ciencia/2015/01/1570423-beijo-e-usado-para-testar-e-reforçar-sistema-imunologico-do-parceiro.shtml> Acessado em 05/01/2014.

7. GENÉTICA DO AMOR

Como negar o papel da genética enquanto variável multifatorial do amor? Entender essa variável não deve levar em consideração somente os genes sexuais.

Há mais do que isso, pois existem dois tipos de sequências de genes que, desde as origens humanas, podem influenciar os comportamentos amorosos.

Essas sequências separavam os seres humanos ancestrais em dois grupos: nidículas e desbravadores.

As sequências de genes predominantes nos nidículas, estimulavam a busca por segurança, estabilidade, daí um padrão mais voltado ao estabelecimento de comunidades estruturadas estáveis.

Os possuidores das sequências de genes desbravadores, são os responsáveis pela expansão territorial da humanidade. Seus genes os predispunham ao risco e à impulsividade, daí sua busca por aventura.

Para que isso ocorra, tais sequências de genes atuam sobre os mecanismos de produção, retenção e desnaturação da dopamina no cérebro humano.

Quanto menos dopamina disponível, mais necessita de estímulos externos e, portanto, mais abertura ao desbravamento da vida. Quanto mais dopamina disponível, mais estabilidade, fixação e estruturação existencial.

Enquanto neurotransmissor catecolamínico, a dopamina é responsável diretamente pela sensação de prazer e recompensa pela ação obtida. Logo, ela é um importante modulador dos comportamentos amorosos.

Pergunta, você é mais tendente a ser descendente de um nidícola ou de um desbravador?

Na Era dos Amores Líquidos e do Hiperconsumo, um outro gene foi detectado e que parece também colaborar ao comportamento afetivo. O nome desse gene é novelty-seeking ("buscador de novidade").

Num momento de liquidez afetiva, a presença e a ação desse gene é potencializada, pela facilidade com que se vivem relações afetivas nos tempos atuais.

Outro gene interesse é o chamado de "Avpria", associado à produção da arginina vasopressina, um hormônio envolvido na regulação do comportamento

social e também na regulação do prazer sexual, daí sua pretensa influência nas relações afetivas.

Entender a existência dessas variáveis genéticas pode contribuir para explicar parcialmente a predominância de certos comportamentos amorosos diversos, já que tais estudos devem ser multifatoriais.

Como o caminho para os amores sustentáveis está no entendimento das necessidades, dos impulsos e dos desejos amorosos, a genética faz parte desse quebra-cabeças a ser melhor entendido.

Para ler mais:

KELTIKANGAS-JARVINEN, L et al. **Association between the type 4 dopamine receptor gene polymorphism and novelty seeking.** Disponível em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12764221>.

MANHART, Klaus. No limite. **Revista Mente Cérebro. Edição Especial: Cérebro em Movimento 2.** n.45. 2014. ISSN. 1807943-1.

ZIETSCH, Brendan. **The genetic etiology of human sexuality.** Disponível em: <http://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:187748>.

8. ENTENDENDO A NEUROQUÍMICA DE UMA NOITE DE ROMÂNTICA

A seguir será descrito um roteiro observando as ocorrências neuroquímicas esperadas em uma noite romântica, capazes de aproximar o casal, pelo prazer vivenciado, a partir de seus cérebros.

1.º Um bom vinho: além dos flavonóides e do triptofano presentes, o álcool, em pequenas doses, provocará uma ação neuroquímica benéfica de relaxamento, atuando sobre os receptores do sistema GABA, que inibem o sistema nervoso e causam uma sensação de bem-estar e "quebra do gelo".

2.º Uma boa salada de folhas escuras: espinafre, brócolis, carnes brancas e queijo, enquanto prato principal: tais alimentos são ricos em triptofano, o aminoácido precursor do neurotransmissor serotonina, responsável pelo bem-estar; a biodisponibilidade desse aminoácido para a produção de serotonina, é observada rapidamente no sistema nervoso entérico (gastro-intestinal) após essa ingestão.

3.º Chocolates com castanhas e nozes de sobremesa: além dos flavonóides e triptofano, contém açúcares que ativam a produção de insulina e facilitam rápida absorção desse aminoácido.

4.º Uma noite de amor satisfatório a ambos: a ocorrência do orgasmo libera em ambos, a famosa ocitocina; esse hormônio é produzido no hipotálamo e é chamado do hormônio do amor, pois sua liberação estimula a conexão, o apego e a empatia entre pessoas.

5.º Paixão ao final da noite: da conexão satisfatória estabelecida, entrará em cena a produção da dopamina, o neurotransmissor da gratificação e recompensa.

Pergunta: afinal, uma noite de amor romântico não seria uma experiência neuroquímica a ser vivenciada com mais periodicidade?

9. TELÔMEROS, AMAR E LONGEVIDADE

Pesquisas revelaram a ligação entre a depressão e o envelhecimento celular por meio da perda de ação dos telômeros, proteínas que protegem as cadeias iniciais e finais das fitas de DNA, dos cromossomos humano.

A Teoria do Envelhecimento Humano mais aceita atualmente, leva em consideração essa relação entre os telômeros e a fita de DNA.

O envelhecimento representaria uma retração das fitas de DNA, que assim se encurtariam por falta da ação protetora dos telômeros.

Logo, resultariam perdas estruturais para as proteínas corporais, cada vez mais desnaturadas, o que as dificultaria cumprir suas funções fisiológicas.

A hipótese aqui aventada é a de que dentre os efeitos psicossomáticos de amar estaria uma estimulação natural a favor dos telômeros.

Claro que a psicossomática do amor e das positivities mentais pode ir além disso, pois tais

situações mentais não só poderiam evitar o envelhecimento, como também rejuvenescer o casal.

Como já dito, o surgimento de um novo amor provoca mudanças fisiológicas no corpo humano, com a estimulação da produção de certos hormônios e neurotransmissores.

Como tais hormônios são os mensageiros químicos que levam instruções às células, para o seu funcionamento e síntese celular, essa tenderia a adentrar a um estado de otimização e rejuvenescimento.

Quanto aos neurotransmissores, a secreção de mais serotonina, dopamina e ocitocina vai elevar o bem-estar e a condição de alegria e contentamento.

Quem já não observou mudanças físicas em pessoas que estão amando? Se elas ocorrem, tudo isso parece ser possível de ser produzido, especialmente no campo psicossomático das positividade amorosas.

Para ler mais:

<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/bbc/2013/11/12/depressao-acelera-envelhecimento-de-celulas-diz-estudo.htm> Acessado em 15/11/2014.

10. A CHAVE DA ALQUIMIA DAS PAIXÕES

Se existe uma coisa que transforma sapos em príncipes, essa coisa se chama paixão. Isso ocorre porque essa alquimia não é externa. Ela é interna e leva em consideração neurotransmissores, receptores cerebrais e áreas específicas de processamento das percepções no cérebro.

Como diz Alexandre Vergnassi, "se paixão é cocaína, amor é rivotril", tudo isso influenciado por três mensageiros neuroquímicos essenciais: a dopamina, a ocitocina e a vasopressina.

As chaves para ativar esses mensageiros neuroquímicos são diferentes. A alquimia da paixão vai diferir da alquimia do amor.

Enquanto a alquimia do amor caminha para relações estáveis, confortáveis de bem-estar, pois a ocitocina e a vasopressina trazem sensações de equilíbrio, a alquimia da paixão leva a um turbilhão de sensações fora do ponto de equilíbrio.

Na era dos Amores Líquidos, a eterna tensão em encontrar o "amor maior" gera uma predisposição à paixão. A chave cognitiva para isso é o encontro de um novo parceiro que poderia ser "o tal", o parceiro ideal.

Quando isso ocorre, o cérebro inicia o processo de descargas dopaminérgicas, que causam intenso prazer, enquanto retribuição pelo eventual encontro do "amor ideal". Uma vez iniciado esse processo, enquanto durar a fantasia do encontro desse "amor maior", o ciclo de retroalimentação e retribuição da dopamina continuará até que natural se encerre (até 03 anos).

Pessoas psicoativas tem uma tendência a buscar essa alquimia da paixão, suas chaves comportamentais são a busca por relacionamentos intensos, sensações fortes, densidade emocional e desejo sexual contínuo.

Por suas características, é comum em pessoas psicoativas que os relacionamentos, se não terminarem em brigas e por desgaste (burn-out afetivo), terminem quando se encerrarem os efeitos dopaminérgicos. Ou seja, pessoas psicoativas, dependendo do grau, podem ser consideradas "viciadas" em se apaixonar.

Em termos de relacionamentos sustentáveis, o ideal é que o casal consiga transformar a alquimia da paixão em alquimia do amor. Se isso não ocorrer, a busca continuará.

Para saber mais:

<http://super.abril.com.br/blogs/blog/2015/05/08/video-paixao-e-cocaina-amor-e-rivotril-crash-2/> Acessado em: 09/05/2015.

11. A FUNÇÃO DO BEIJO NO ROMANCE

Do ponto de vista meramente físico e comportamental, pesquisadores americanos demonstraram que o "Beijo ajuda a avaliar parceiros e a manter relacionamentos".

Como dito, o beijo é a primeira forma de interação íntima entre duas pessoas. Quando ele ocorre, há uma permissão de aproximação máxima entre as pessoas, de tal maneira que a intimidade fora permitida.

Quando o beijo não produz a conexão esperada, o romance pode não avançar, encerrando-se nesse nível, a intimidade compartilhada.

Mas quando o beijo completa as expectativas, abre-se possibilidades de continuidade e avanço da relação afetiva.

Seria o beijo uma construção cultural do amor romântico? Sim, o beijo romântico representa uma aquisição cultural de grande parte das sociedades, a cumprir seu papel de portal para a intimidade do casal.

A presença do beijo é inversamente proporcional à duração da relação, tendendo a ser reduzido na medida em que a união avança no tempo.

A rotina da vida tende a reduzir a constância do beijo romântico e sua ocorrência tende a cada vez ficar mais restrita a momentos de intimidade, o que pode ser prejudicial para a sustentabilidade do relacionamento.

Para ler mais:

<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/newyorktimes/138392-psicologos-estudam-a-funcao-do-beijo-no-romance.shtml>.
Acessado em: 25/01/2015.

12. HIPERCONSUMIDOR DO AMOR

Gilles Lipovetsky, na obra "A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo" traça um panorama contemporâneo do ser humano, rotulado de hiperconsumidor.

Exposto a uma época em que o importante é consumir experiências, o indivíduo é atingido em sua identidade emocional.

O consumo emocional associa a troca de produtos velhos por novos, como uma mudança rejuvenescedora, a partir de novas experiências a serem obtidas a cada nova aquisição.

A Era dos Amores Líquidos é afeita ao hiperconsumo amoroso. Se consomem relacionamentos assim como se consomem produtos, buscando sempre novas sensações, num ciclo constante de busca por satisfação, a partir de novas experiências de afeto.

A psicoterapia pode ajudar ao indivíduo que não percebe sua condição de "hiperconsumidor de amor" e, muitas vezes, considera normal a troca contínua de

relacionamentos, mas sofre com ansiedade pois ainda não encontrou o parceiro certo.

O importante é entender seu desejo pelo hiperconsumo de novas experiências, paradoxalmente ao mesmo tempo em que busca um amor maior.

Para aqueles que querem evitar decepções ao adentrar a um relacionamento com um "hiperconsumidor de amor", é importante observar os sinais dele emitidos.

Uma boa conversa sobre relacionamentos anteriores e sua duração, assim como sobre como a pessoa lida emocionalmente com o consumo emocional de produtos e serviços, pode dar pistas a serem observadas.

Na Era dos Amores Líquidos assimilou-se a cultura do hiperconsumo de tal maneira que, viver contínuas experiências, passou a ser o jeito de expressar a própria vida amorosa.

Para ler mais:

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

13. IMPRINTING: amor à primeira vista?

O Imprinting pode ser entendido como um encontro abrupta, uma forma de conexão que se estabelece entre duas pessoas de imediato. O chamado "amor à primeira vista".

Essa conexão é estimulada visualmente, mas pode também ocorrer a partir da voz ou dos gestos ou até em razão de um "*dejà vu*"².

Para a Psicanálise do Amor, o Imprinting reflete uma aproximação impactante ao afeto, pela ocorrência de uma transferência e contratransferência afetiva entre pessoas.

Jung classificou o Imprinting dentre as sincronicidades dos encontros humanos que acontecem por uma teia de conexões do Inconsciente Coletivo Humano.

² Percepção imediata de ter vislumbrando antecipadamente uma cena que se dá no presente, por meio de sonho, imaginação ou devaneio, anterior ao momento de sua ocorrência.

O importante na sua ocorrência é saber posicionar-se em razão de seu impacto. O que está ocorrendo, quais forças estão em ação e porque há aproximação com aquela determinada pessoa em sua vida?

Estabelecido um Imprinting com alguém, dê valor a ele, procurando ir além da impulsividade emocional que sua atração irá proporcionar.

Tudo deve ser direcionado para o nível de positividade daquele encontro (pulsões construtivas), evitando-se assim, paixões ou desequilíbrios resultantes do impacto da ocorrência (pulsões destruidoras).

Especialmente quando não era esperado, há outros laços afetivos já estabelecidos ou em momento inoportuno.

14. 15 DE AGOSTO - DIA DO SOLTEIRO

Há solteiros por opção, por condição ou por resignação. Em qualquer dos casos, ser solteiro é uma condição humana corriqueira na Era dos Amores Líquidos.

Ser solteiro não significa solitário, mas sim, apenas alguém que, por alguma situação, não decidiu assumir um relacionamento afetivo comprometido, naquele momento de sua vida.

Dentre as modalidades de solteiros, a primeira é dos solteiros por opção, daqueles que escolhem esse caminho para a sua realização do afeto.

Para os solteiros por opção, essa situação ocorre por uma volição dirigida, uma decisão de não manter um compromisso afetivo, em decorrência de um padrão de vida assumido.

Isso não quer dizer que os solteiros por opção estejam fora das relações afetivas, pois há solteiros muito bem acompanhados em suas redes de amores (amizades coloridas, ficantes, peguetes e outras adjetivações aplicáveis a essas situações).

Mas também há solteiros por opção que decidem assim viver, sem relacionamentos afetivos, com naturalidade e equilíbrio.

No campo intermediário, estão os solteiros por condição, entendidos como aqueles acometidos de determinadas situações, temporárias ou não, que os

impedem de estabelecer um relacionamento afetivo naquele determinado momento.

Por exemplo, no caso de pessoas adoentadas, acamadas, em trabalhos extenuantes ou estudos intensivos.

Nos casos de solteiros por condição, as barreiras aos relacionamentos sempre têm em vista sua situação atual.

Por último, há os solteiros por resignação, ou seja, aqueles solitários, movidos por desalento existencial, transtornos de baixa estima ou depressão, que os levam a uma situação de bloqueio inconsciente do afeto.

São aqueles que se consideram indesejados, inábeis a amar ou que, por experiências traumáticas, tem dificuldades (ansiedades ou fobias) em estabelecer novos relacionamentos, por falsas crenças irreais formadas.

Deve ficar claro que, em todos os casos, o fato de ser solteiro é algo, a priori, sem qualquer conotação neurótica ou patológica. A patologia está no sentimento de solidão com sofrimento, este sim, sujeito a terapêutica.

Mas se nota que a solidão é um estado de espírito e de restrição comunicativa, que não necessariamente se verifica só porque uma pessoa é sozinha.

Até pessoas casadas, com filhos ou cercadas de amigos, podem se sentir solitárias. Logo, não é o fato de estar sozinho uma condição fática para a solidão.

O importante, ao se verificar a saúde afetiva dos solteiros está na análise de sua egossintonia. Ou seja, um estudo de suas habilidades afetivas e de sua capacidade de adaptação emocional ao meio individual.

Se tudo está conforme, leia-se: sem sofrimento ou desalento, ser solteiro é uma opção saudável, tomada de maneira consciente, de momentânea ou permanente.

Amar a si mesmo, em primeiro lugar, por vezes, significa optar por atender suas necessidades individuais, que não necessariamente incluem um relacionamento ou outra pessoa, naquele determinado momento de sua vida.

15. FRIEND ZONE: amigos, com ou sem intimidade?

Na época dos amores líquidos, um dos sentimentos mais seguros vividos por todos está na amizade.

Não se está falando da amizade virtual, mas sim, das amizades reais, estabelecidas na identidade de propósitos, afetos e respeitos recíprocos.

Pode haver relacionamento íntimo com um amigo?

Para muitos, a ausência de intimidade, leia-se, o bloqueio da sexualidade, baliza os limites da relação de amizade, dos outros tipos de relacionamentos afetivos.

Utiliza-se atualmente o termo *Friend Zone* para identificar aquelas pessoas com as quais se possui amizade, mas sem espaço ou possibilidade de intimidade.

Mas o termo *Friend Zone* também pode contemplar as amizades que estão no foco de desejo do amigo.

Nesses casos, há uma possível abertura à intimidade, que poderá ou não ser experienciada

segundo a oportunidade, a disponibilidade ou o momento vivido.

São inúmeros os exemplos de ocorrências, quando amigos avançam seus afetos recíprocos para uma nova área relacional de intimidade.

O resultado poderá ser uma cumplicidade a maior entre essas pessoas, a partir de uma conexão íntima estabelecida.

Mas nada não garante que essa experiência seja positiva, pois as seguintes situações podem ocorrer:

1.º Poderia ocorrer um afastamento, em decorrência da confusão de sentimentos e alguma forma de contradição inconsciente pela experiência íntima;

2.º Poderia ocorrer um fortalecimento da amizade, com aprofundamento do vínculo, mas sem se formar um relacionamento amoroso e sem a continuidade da intimidade.

O mais importante é manter o respeito e, uma vez ocorrendo uma experiência íntima entre amigos, há que se dar um tempo ao outro para que processe o ocorrido, caso seja necessário.

Muitas vezes, isso pode demandar um certo distanciamento momentâneo, o que é normal e ocorre com certa frequência.

A sintonia das partes pode ser testada nesse momento, um pode querer aprofundar a relação enquanto o outro pode optar pelo afastamento.

Em qualquer caso, estará em curso uma adaptação da exposição íntima na relação de amizade até então existente.

Daí ser importante clarear as coisas antes de avançar os limites da *Friend Zone*, quando há desejo recíproco nesse sentido.

Falar abertamente sobre o que pode ocorrer, não criar expectativas e, deixar as coisas acontecerem sem avançar o sinal "amarelo" dos sentimentos.

Talvez por isso, muitos preferam deixar bem claros os limites intransponíveis de intimidade na *Friend Zone* em comparação com os demais relacionamentos afetivos.

16. ESTÁ FALTANDO HOMEM OU MULHER NO MERCADO DO AMOR?

A antropóloga Mirian Goldenberg, em texto intitulado "Afinal, está faltando homem ou mulher no mercado?", traz a seguinte análise, parafraseada no parágrafo a seguir.

Transar tornou-se fácil. Pessoas bonitas, focadas estritamente na estética, no seu ego e não na relação estabelecida com o outro, são o padrão disponível no mercado.

Trata-se de uma opção pelo narcisismo secundário, descrito por Freud há tempos, mas agora requentado com o avanço da tecnologia estética, a qual permite transformar a fantasia temporal do eu corporal, a partir de sua beleza efêmera.

Nada contra a beleza em todas as suas formas, mas sim, contra o narcisismo estético. Narcisismo que leva a uma fantasia de superficialidade material, a bloquear a capacidade de aprofundar sentimentos.

Capacidade de conexão amorosa, cooperação e cuidado, são atributos cada vez mais raros e valorizados, caso se queira algo mais que uma noite de prazer.

Daí que a beleza atualmente pode ser um atributo de pessoas solitárias, já que, por trás dela advém uma boa dose vazio existencial de base narcísica.

Assim como as mulheres dizem que "está faltado homem no mercado", é possível também afirmar que está faltando mulher no mercado do amor?

Logo, na Era dos Amores Líquidos, essa falta não é de oportunidades de relacionamentos líquidos, mas sim, de algo mais.

Quer-se amizades genuínas, parcerias intelectuais e profissionais, conexões espirituais, companheiras de estudos, bons vinhos, viagens e aventuras.

Quer-se pessoas interessantes, com conteúdo, que não compareçam "emboncadas" ou "marombados", com seus narcisismos estéticos.

Pelo contrário, quem busca solidez num mundo líquido quer possibilidades de aprofundamento na convivência, na cumplicidade, com experiências engrandecedoras e aprendizagens recíprocas.

Mas onde estão tais parceiros que prezam o desenvolvimento humano, os valores intelectuais, a espiritualidade e o bem-viver?

Solteiros? Provavelmente não. Casados? Quem sabe. Também frustrados em relacionamentos tradicionais? Talvez.

Será que do outro lado dos campos de batalha do amor, esses os inimigos desejados, também não sintam a falta desse outro capaz de agregar cores e tons sublimes às suas vidas?

A solução: torne-se uma pessoa interessante, homem ou mulher, cultive qualidades, especiarias existenciais refinadas, valores que estão além dos corpos e atinjam a mente e os sentimentos elevados.

Para ler mais:

<http://www1.folha.uol.com.br/colunas/miriangoldenberg/2014/05/1456888-tem-mulher-interessante-no-mercado.shtml> Acessado em 23/01/2015.

17. MATURIDADE PELA APRENDIZAGEM NA ERA DOS AMORES LÍQUIDOS

Liquidez tem a ver com a fluidez das relações afetivas, quando amores são consumidos num átimo ou em curtos espaços de duração.

Geralmente duram até que a primeira frustração afetiva seja pronunciada entre o casal, a primeira crise conflitiva, capaz de servir como pretexto para o término da relação.

Paradoxalmente, essa era da fluidez de oportunidades afetivas leva à idealização de modelos de amor maior. São mentalizações de padrões estéticos e comportamentais, sobre o que seria, a priori, o parceiro certo, para um relacionamento sério.

Tal fantasia contribui para manter a esperança no futuro, abafando as frustrações das relações superficiais ou rompidas, em vista do que está por vir no caminho.

Frases populares como "essa é para casar", ou "a pessoa certa" figuraram nos inconscientes coletivos e individuais, enquanto idealizações.

Sem isso, a depressão seria um caminho natural, em face das frustrações afetivas naturais da era dos Amores Líquidos, pelo desalento causado a cada rompimento.

Em casos mais neuróticos, a perda da esperança gera o recalque, quando a pessoa passa a ficar "azedada", "amarga", pela "falta de sorte" no amor e passa a desdenhar do amor e a criticar a quem ama.

Mas, realmente existiriam "moças para casar" ou "maridos ideais"? A resposta poderá ser relativizada, em assertivas ou negações, em conformidade com o que se fantasia ser esse amor maior esperado.

Nesse caso, o amadurecimento permitirá que, na nova relação, sejam priorizados acertos ao invés de erros de outrora, conscientemente aprendidos.

Acertos no sentido de se conduzir na relação, em termos de respeito, cordialidade, cumplicidade, cooperação e concessões.

Caso contrário, para ambos, novas experiências rompidas ainda podem ser demandadas, enquanto a maturidade e a inteligência emocional e relacional não se estabilizar.

Portanto, se quer amar com sustentabilidade, aprenda com seus erros passados e atue com consciência para obter acertos no presente.

18. AMOR TEM TEMPO DE VALIDADE?

"adaptação hedônica amorosa"

Para Sonja Lyubomirsky, psicóloga social e professora da Universidade da Califórnia, a sensação de felicidade tem tempo de duração: cerca de 2 anos.

Isso ocorre em razão da "adaptação hedônica", caracterizada pela assimilação e acomodação, que acontece naturalmente com qualquer ganho emocional ocorrido na vida.

Segundo a autora, a sensação de felicidade em razão do casamento realizado, por exemplo, tende a desaparecer "em até dois anos" após a sua realização. Claro que isso não significa um tempo de validade para o amor.

Quanto aos relacionamentos líquidos, o tempo de duração das relações afetivas é medido pela capacidade

de suporte dos parceiros. Quanto menor essa capacidade, mais curta a duração do relacionamento.

Não há estudos a indicar um tempo de duração ao amor. Há sim, estudos conclusivos sobre a duração da paixão.

Apesar da paixão ser considerada um tipo de amor, sua duração é limitada, em virtude do encerramento das alterações neuroquímicas produzidas no cérebro, após certo tempo de sua ocorrência.

Daí que a única certeza ao se apaixonar é o curto tempo de duração dessa forma de amar. Isso não quer dizer que, uma vez terminada a paixão, o casal venha a se separar.

A paixão pode ir, aos poucos, transformando-se em outras formas de amor, capazes de tornar perene a relação afetiva.

Voltando à "adaptação hedônica" amorosa, isso não significa um tempo de duração ao casamento ou ao amor.

Pode sim, significar o tempo de acomodação do relacionamento, de chegada a um platô natural, normal em qualquer relacionamento.

Manter acesa a chama após esse período e adotar estratégias de casal para manter o amor em ascendência, a partir do desenvolvimento de novos projetos conjuntos e desafios em comum.

Para ler mais:

<http://f5.folha.uol.com.br/humanos/2014/09/1515621-felicidade-de-recem-casados-se-esgota-em-dois-anos-diz-especialista.shtml?cmpid=%22facefolha%22> Acessado em 16/01/2015.

19. FASES PREPARATÓRIAS SUSTENTÁVEIS

São várias as fases prévias observadas na construção dos relacionamentos, que tem influência na sua sustentabilidade.

O noivado, que representa a fase prévia de maior importância na formação do vínculo matrimonial, tem a função de unir os melhores esforços do casal, visando a futura contração das núpcias.

É uma fase importante porque as motiva a intensificação dos esforços pessoais preparatórios,

enquanto garante a ambos a harmonização dos desejos e necessidades até o efetivo casamento.

Em outro contexto, prévio ao noivado, uma outra fase ganha importância nos dias atuais, para a sustentabilidade futura do casal.

Trata-se da fase do namoro, onde o casal irá assumir publicamente o vínculo afetivo, apesar da intimidade, por vezes, já compartilhada.

É uma fase decisiva de convivialidade, que pode resultar em avanço sustentável da relação ou sua estagnação e até rompimento.

O namoro é importante por ser o maior "test drive" prévio do relacionamento, quando ele publicamente será testado e o casal deverá arcar com seu vínculo.

Antes disso, existe a fase do ficar, a fase inicial de qualquer relação, a qual também ganha um significado e deve ser valorizada, quando se quer buscar algo além dos amores líquidos.

Nessa fase, como não há nenhum vínculo afetivo ainda assumido pelo casal, ela somente servirá de indicador íntimo das possibilidades vindouras.

Isso ocorre porque se já há divergências graves entre os parceiros, tais situações são indícios de que tal relação deve permanecer nesse nível e não avançar.

Por exemplo, uma vez verificado excesso de conflitividade, está claro que são dois tipos de personalidades diferentes, com pouca habilidade em se comunicar adequadamente.

Por seu turno, se há afinidades, harmonia e bem-estar, é importante observar esse relacionamento com bons olhos, pois há indícios de sustentabilidade nele.

Outrossim, se ainda há somente paquera entre os pretendentes, isso poderá também servir à sustentabilidade da futura relação.

Esse ritual de aproximação gera uma tensão positiva, um padrão positivo de desejos pelo outro, a partir das fantasias pessoais de que o outro poderia ser, enfim, um bom parceiro e companheiro.

Prolongar essa forma de cotejo é a estratégia para avançar para além da liquidez afetiva. Com isso, o casal poderá ir se conhecendo melhor, estabelecendo vínculos de afinidade e, principalmente, reforçando os laços de amizade.

Nesse sentido, o pré-casal consciente usaria dessas boas expectativas iniciais sobre o outro, como estratégia de valorização da possível relação, que teria a amizade como um grande elo a ser solidificado.

20. AMORES LÍQUIDOS E REDES AMOROSAS

Na era dos "Amores Líquidos", conforme descrito na obra de Zygmunt Bauman, as relações amorosas tendem a ser curtas e por vezes descartáveis, dentro de um modelo de fluidez da vida contemporânea.

"O anel que era vidro se quebrou, o amor que tu me tinhas era doce e se acabou". Essa frase espelha bem as relações amorosas líquidas, consumíveis numa velocidade nunca antes observada, permitindo a vivência quantitativa, mas não qualitativa de inúmeras experiências amorosas em sequência.

O detalhe é que, mesmo após o término da relação, quando se coloca um ponto final e a "fila anda", os amores líquidos guardam no chamado "feedback", a possibilidade de reencontros íntimos eventuais.

Ou seja, aquele ex deixa o relacionamento, mas não deixa a sua vida, participando eventualmente de sua intimidade, quando "rola" um feedback (reencontro amoroso).

Surgem daí, por vezes, um conjunto de ex-namorados(as), com os quais se forma a chamada rede poliafetiva, a compartilhar uma intimidade amorosa.

Em geral, em tais reencontros não se busca o retorno à relação, mas sim, a obtenção de prazer momentâneo com a pessoa com a qual ainda se mantém ainda uma abertura à afetividade intimidade.

Com isso, cada vez fica mais difícil iniciar uma nova relação amorosa desimpedida, já que, uma vez que a rede amorosa está formada, pode até ser suspensa momentaneamente, mas dificilmente será totalmente extinta.

São os chamados enganches amorosos pretéritos (vide tópico específico sobre o assunto), que podem ser percebidos por quem tenha um pouco mais de atenção.

Sair definitivamente da rede e partir para uma nova relação amorosa solo, sem esses círculos de afetos líquidos já estabelecidos, representa um grande desafio

para quem busca paradoxalmente algum tipo de relação sólida.

Para os líquidos convictos, cujo afeto circular é uma realidade dos tempos atuais, nada melhor do que agir com lealdade perante o novo parceiro.

Isso se faz durante as tratativas do contrato amoroso, a ser mantido em forma de relação aberta, até que se tenha mais clareza ou condições sentimentais, para se decidir sobre fechar a relação ou permanecer com está.

O importante é garantir o direito à felicidade de quem não quer participar de uma rede poliafetiva e que busca uma relação sólida para materializar sua forma de amar.

Para você que está adentrando a uma nova relação, surge a seguinte pergunta: você ou seu parceiro possuem uma rede amorosa? Ela será suspensa ou extinta na constância desse novo relacionamento?

21. COMPERSÃO AMOROSA

Poliamor ou poliafetividade pode ser considerado o comportamento amoroso em que um ou ambos os parceiros mantêm mais de uma relação afetiva.

O Poliamor ainda representa um tabu moral, mesmo nas sociedades e cidades mais progressistas do mundo.

Viver uma experiência poliafetiva não é algo aceito com tranquilidade pela maioria das pessoas e daí certa discrição é exigida na sua ocorrência.

No poliamor, quando aceito e vivido pelo casal que escolheu essa opção, haverá um acordo sobre a compersão e o ciúme.

De natureza humana, por vezes inconsciente, o ciúme é uma forma imanente de defesa da personalidade, na proteção da estrutura emocional individual, contra ameaças, capazes de gerar insegurança, medo, ansiedade e outros sentimentos não queridos numa relação.

Por seu turno, a compersão é o sentimento oposto ao ciúme. Compersão significa o sentimento de tranquilidade íntima e de aceitação pacífica e sem sofrimento, do amor do parceiro por terceiro.

Sem compersão, não há poliamor vivido abertamente. Logo, quando há traição, não há compersão porque o outro não sabe da ocorrência e, assim, não pactuou ou aceitou compersivamente dividir o afeto de seu parceiro.

A construção do sentimento de compersão é possível ou é mera passividade em face do medo de perder o parceiro?

A resposta a essa questão requer uma avaliação profunda, sincera e real da abertura dos parceiros à experiência poliafetiva.

Muitas vezes, tolerar a ocorrência do poliamor não significa compersão, ainda mais quando há sofrimento oculto.

Se há sofrimento ou receio em perder o parceiro, por necessidade material ou dependência emocional, não haverá compersão, mas sim, aceitação passiva da situação.

Em contrário, a compersão é ativa, envolve consciência, desejo e segurança pessoais, para as adaptações dinâmicas decorrentes da interação de um terceiro na relação.

Todavia, ainda que ocorra a compersão, em qualquer relação poliafetiva os limites do contrato amoroso também serão estabelecidos.

Ou seja, há um limite, um espaço da relação que poderá ser emocionalmente até o qual poderá haver afeto compartilhado, para não prejudicar a conexão amorosa estabelecida.

A compersão não leva à extinção dos ciúmes. Eles ainda existirão e poderão ser ampliados quando os limites estabelecidos para as vivências poliafetivas forem ultrapassados.

Para ler mais:

<http://oglobo.globo.com/sociedade/sexo/ciume-em-relacoes-abertas-destaque-em-debate-no-rio-13710482>
Acessado em: 01/09/2014.

22. AMORES LÚDICOS:

"tudo vale a pena se a alma não é pequena"

Brincar, jogar, atividades essenciais na estruturação emocional criança, perdem seu espaço na rotina adulta.

Quando o relacionamento perde esse espaço lúdico, retira-se da vida a dois essa forma livre e criativa de expressão do afeto, importante para a construção de momentos de bem-estar e qualidade de vida.

Essa perda da capacidade lúdica do adulto, está presente não somente nos relacionamentos amorosos, mas também em outros espaços de sua vida.

Surge certa rigidez existencial, embasada por uma falsa crença de que as responsabilidades e a seriedade são o ponto alto da vida adulta.

Pagar contas, educar e preocupar-se com os filhos, cumprir rotinas monótonas, são ingredientes para potenciais crises conjugais, ligadas a essa distímia (ausência de prazer) de falsas crenças da adultidade.

Isso não quer dizer que certas opções de vida não tenham suas responsabilidades, mas dirigir a vida somente ao cumprimento de deveres familiares abafa o espaço do prazer, que deve ser mantido, para a sustentabilidade e manutenção sadia da relação afetiva.

Brincar, jogar, divertir-se é necessário à realização do afeto entre o casal. Amores lúdicos, nesse sentido, são aqueles voltados a recuperar esse espaço do divertir-se a dois, em compartilhar hobbies criativos.

São ligas lúdicas a serem desenvolvidas. Cada casal pode escolher as suas e reabrir as portas ao reencontro com o prazer a dois, construindo pontes divertidas para a reciclagem do casal.

Aos novos casais, esse espaço para a experimentação da vida, por meio do exercício lúdico, deve ser aproveitado e curtido ao máximo, para reforçar os laços da relação.

Parceiros criativos e lúdicos enriquecem as possibilidades de um relacionamento frutífero e interessante no longo prazo.

Quem não quer uma boa companhia lúdica ao seu lado? Como dizia Fernando Pessoa: "tudo vale a pena se a alma não é pequena".

23. PARCEIROS PSICOATIVOS

A intensidade da aceleração da história humana pelo bombardeio intenso de informações e novas ocorrências diárias, provocam tanto impacto na aprendizagem quanto certos tipos de personalidades.

Há vivências marcantes que só na presença de com certos tipos de personalidades, por suas neuroses ou psicoses apresentadas, podem ser obtidos. Por isso são considerados psicoativos.

Isso não pode ser considerado positivo, nem negativo, num primeiro momento, tudo depende do nível de interação do casal.

Parceiros psicoativos geralmente vivem relações afetivas complexas, numa oitava de vibração emocional acima da normalidade relacional da maioria das pessoas.

Eternos enquanto durem, esses amores marcantes têm como certeza serem marcantes por suas vivências pontuais, não por sua sustentabilidade no tempo.

O término é a uma das coisas que devem ser previstas, nos relacionamentos com parceiros psicoativos, em razão do processo afetivo intenso e por vezes exaustivo, para um neurótico comezinho.

Por isso, sua qualidade está no ciclo de vivências afetivas possíveis de serem compartilhadas, nos momentos especiais e intensos de emoção e intimidade.

A história registra grandes casos amorosos marcantes entre neuróticos (os normais para Freud) com os psicóticos, que colaboraram para a intensidade intelectual, artística ou espiritual dessas relações.

Como exemplo, cita-se o romance de Jung com Sabina Spielrein que, posteriormente se tornou uma das primeiras psicanalistas do mundo.

Por seu turno, as relações com bordelines, personalidades psicoativas em transição entre a psicose a neurose, tendem a ser também intensas e extremas.

O importante, nesses casos, é saber direcionar as forças libidinais, abundantes nesses tipos de pessoas, às pulsões construtivas da vida.

Isso evita que a personalidade psicoativa dos borderlines possa se direcionar à destrutividade (ex. Amy Winehouse).

Um outro tipo de personalidade psicoativa marcante está naqueles dotados de hiperatividade. Por seu padrão acelerado de estimulação neurocortical, que os levam a uma busca para suprir a carência de dopamina, seu processo emocional é dinamizado.

Um detalhe do hiperativo é o hiperfoco, sua capacidade de concentrar profundamente sua atenção em algo, pela estimulação e interesse produzidos por aquele objeto específico.

Hiperativos possuem uma abertura natural para novas experiências e o desejo de captar uma gama ampla de informações em contínua troca com seus parceiros (ex. Howard Hughes - vide filme O Aviador).

Teste pessoal: você já conviveu um parceiro psicoativo?

24. AMOR FOCADO NO PRAZER

O Hedonismo, enquanto corrente antiga de pensamento, considerava o prazer sob duas vertentes complementares. A primeira enquanto valor motivador da vontade e das ações humanas e a outra enquanto valor supremo da existência.

Não se trata somente de prazer sexual, pois também há prazer no bem-estar, no aconchego, na cumplicidade e na convivialidade compartilhada a dois.

Há até prazeres construídos diretamente sobre a dor (masoquismo), ou indiretamente sobre o sofrimento, nos casos de amores errados, onde os ganhos secundários acabam por ser os mantenedores da relação.

Num campo psicanalítico, o prazer é o Eros, o motor das pulsões de vida, de construção da existência, do amor e da felicidade.

Uma relação amorosa tende a entrar em crise quando o bem-estar proporcionado pela relação atinge uma adaptação hedônica e ocorre uma estagnação.

Esse é o momento em que as crises e as dificuldades entre o casal começam a fazer efeito e isso pode repercutir e gerar o término da relação.

Nos amores hedônicos, a diferença para os demais casais, está no fato de que a liga que une os parceiros é voltada a compartilhar as coisas agradáveis da vida.

Podem ser parceiros que decidem compartilhar viagens, bons vinhos, a colocar a essa atitude enquanto base da uma união amorosa vivida.

Enquadram-se nesse caso pessoas que, num determinado momento de suas vidas, não desejam compromissos amorosos sólidos, mas sim, aventuras e bons momentos.

Os amores hedônicos tendem a surgir na juventude de mais tarde, na adultidade, tendo em vista a experiência e maturidade, quando o indivíduo passa a ter maior consciência sobre suas necessidades e expectativas afetivas.

Muitas vezes acompanham a chamada crise dos 40, quando então, homens e mulheres passam por revisão de suas vidas, o que fizeram, o que gostariam de fazer e o que esperam para o futuro de suas vidas.

Cada casal acaba por estabelecer o alcance dos prazeres a serem buscados. Uns tendem ao conforto, outros à gastronomia e por aí vai o rol de possibilidades.

Há aqueles que buscam a intelectualidade e aqueles que buscam a espiritualidade, enquanto prazeres superiores.

O voluntariado e a caridade podem enquadrar o casal em amores hedônicos, uma vez que as Neurociências estão a comprovar a liberação cerebral de endorfinas de prazer, para aqueles que optam por ajudar aos outros.

Pergunta final: qual o nível de prazer recíproco na sua relação amorosa?

25. SEPARADOS CASADOS

Separados Casados é a condição daqueles que já foram comprometidos em uma relação de casamento ou de união estável, separaram-se e reataram tempos depois, mas dentro de novas formas de se relacionar e

conviver. É um fenômeno relacional atual observado na Era dos Amores Líquidos.

Geralmente essas situações levam em consideração a afinidade de duas pessoas e o grau de amizade e respeito entre elas, o que leva a uma reaproximação depois de um tempo de ocorrida a separação.

Nessas reaproximações são refeitas as regras do contrato de amoroso, sendo eliminados da convivência aqueles aspectos, comportamentos ou regramentos que levaram à separação. Em seu lugar, novas formas de se relacionar são colocadas, assim como novas concessões são feitas, permitindo a eliminação das frustrações e dos desprazeres geradores da separação.

Não necessariamente essas reaproximações levam ao casal a reassumir o casamento ou a união estável. Podem manter-se amigos, íntimos ou não, seguindo cada qual em sua nova moradia ou retornando a mesma habitação, mas sempre dentro de novas regras de realização do afeto recíprocos.

Há casais Separados Casados mais felizes que casados em crise, pois eles conseguiram superar seus

problemas e a separação ocorrida os ajudou a encontrar o equilíbrio relacional perdido com os anos, no qual os desgastes são normais e representam apenas a necessidade de adaptações constantes entre duas pessoas a conviver por longos períodos.

Viver no modelo dos Separados Casados é somente mais uma das formas de expressar afeto na Era dos Amores Líquidos. É um instrumento de sustentabilidade afetiva na época atual, ao permitir que se encontre um equilíbrio entre o afeto e o espaço existencial de cada um.

Para ler mais:

<http://f5.folha.uol.com.br/colunistas/renatokramer/2015/05/1625937-a-separacao-nao-deu-certo-estamos-sempre-juntos-diz-jo-soares-sobre-ex-mulher.shtml?cmpid=facefolha> Acessado em: 08/05/2015.

26. PAIXÕES, INSPIRAÇÕES E ARTE

Interessantemente, uma paixão provoca um estado emocional alterado, a tal ponto de sua etimologia estar ligada à palavra *pathos* (patologia).

A paixão não deixa de ser um estado mental alterado, pela profusão ampliada de dopamina, gerando um estado de intenso prazer, mas descompensador do equilíbrio racional antes existente.

As paixões, na história da humanidade, quando vivenciadas por aqueles que canalizaram seus efeitos à cognição, intelectualidade, às artes e cultura, trouxeram belíssimas e inspiradoras obras.

Há registro de artistas que, em prol da abertura e maior sensibilização, buscavam angustiadamente viver grandes paixões, criando as condições ideais para o afloramento dos insights originais.

Picasso e Chaplin são exemplos da arte levada por inspirações apaixonadas, capazes de abrirem os canais de ideias inatas, originais, dentro de um simbolismo próprio a cada personalidade.

Foram agraciados com epifanias devidamente canalizadas à produção cultural, o que trouxe tesouros culturais em forma de filmes e obras de arte.

Esse acesso aos arquétipos culturais está ao alcance de todos. Mas há que se buscar seu aspecto de genialidade diferencial antes de tudo. Sem isso, a paixão acaba por trazer apenas sofrimento e nada produtivo.

É uma comunicação do eu primitivo em busca de uma satisfação nunca alcançável, mas expressa na fantasia de que o objeto, aquele por quem se está apaixonado, é o senhor ou senhora da felicidade

A incerteza da posse temporal do objeto amado é que aguça ainda mais a paixão, intensificado a necessidade de viver ao máximo o momento.

Logo, a paixão é um grande combustível simbólico da vida, mas, ainda para a grande maioria, significa o mero desperdício das forças inconscientes.

E os gênios da humanidade provaram que suas inspirações apaixonadas tem um sentido para além das lágrimas das paixonites cotidianas.

27. AMAR E VIAJAR

Viajar com seu amor é uma das formas mais românticas de acender a chama do casal, gerar cumplicidade e propiciar momentos únicos de total integração.

Talvez esse seja um dos maiores investimentos que um casal pode fazer em seu relacionamento, pois aquilo que será compartilhado entre eles, nunca será esquecido e servirá para tornar mais forte a união.

Para casais em reciclagem, uma boa saída do território rotineiro de suas vidas, pode ser um grande auxílio ao diálogo e ao reestabelecimento do contrato amoroso.

Viajar a dois é ampliar os horizontes, explorar novas realidades, aventurar-se com seu amor por novos caminhos e culturas.

Há vários climas e enredos para as viagens românticas, conforme a cidade ou o país a ser visitado.

Os roteiros são inúmeros e cada casal, conforme seu despojamento e desejo, podem buscar a "vibe" para aquele momento da relação.

Viagens internacionais, nacionais e regionais são a garantia de os dias de diversão e noites românticas.

No inverno, locais de serra ou ao sul do Brasil são ótimos para compartilhar bons vinhos, restaurantes e locais para curtir um friozinho a dois.

Praias são também locais especiais para se viajar com seu amor. Há todo o litoral brasileiro a ser explorado, com inúmeras opções e possibilidades.

Uma viagem a uma cidade vizinha, a um ponto turístico regional já são ótimas oportunidades para iniciar as vivências de viagem com seu amor.

Eventos especiais (bodas e aniversários), datas especiais (final de ano, carnaval) devem ser reservados ao par amado, por seu significado de cumplicidade e união que possibilitam.

Por tudo isso, viajar e amar são verbos que se conjugam em simbiose. Possibilitam experimentar a vida de maneira romântica e recomendada.

28. O VINHO E O SIMBOLISMO DO AMOR

Dentre as bebidas, o vinho talvez seja aquele que mais agrega valores ao romantismo e ao amor.

Sua presença reflete momentos de refinamento a dois, quando então o casal inicia um ritual de aproximação num jantar, quebrando o gelo e estabelecendo a conexão a dois.

O vinho é o símbolo da comunhão entre pessoas, a qual aqui deve ser entendida enquanto um momento romântico do casal.

A história do vinho reflete esse padrão cultural ocidental. Sua influência à boa mesa e como instrumento de socialização é valorizada por casais e amigos em momentos especiais.

Não só simboliza fartura de uma boa colheita, mas também, o espaço da alegria ao unir pessoas queridas em torno de uma boa mesa e de boas e alegres conversas.

Daí que o vinho faz parte da ritualista tradicional e pode ser usado nas condições ideais, especificamente em relação ao vinho tinto e ao branco.

Basta apenas seguir a regra básica de vinhos tintos com carne vermelha e vinhos brancos com massas e carnes brancas, que tudo dará certo.

Cada um tem seu lugar à mesa e, combinado com os idos do inverno, podem proporcionar momentos muito agradáveis ao casal.

Não é necessário saber distinguir aromas, sabores e graus de aprofundamento, apenas se requer fazer uma boa pesquisa, para descobrir bons vinhos, a preços adequados.

Claro que o céu é o limite, ao se tratar de bons vinhos e preços, mas há uma boa gama de vinhos nacionais, argentinos e chilenos, com preços razoáveis, sem perder a qualidade.

Como o teor alcoólico do vinho é mediano, saber dosar a ingestão e beber com responsabilidade e moderação, para aproveitar bem os momentos especiais.

Uma taça já é uma boa pedida, para ser tomada aos poucos durante a noite, na sequência de uma boa

conversa ou algo mais, a quem já está habituado a bebê-lo.

A variedade de taças permite um charme especial à bebida, permitindo a vaporização dos seus aromas frutados, notadamente as nuances de carvalho, nos quais os tintos são envelhecidos, em regra.

Deve-se tomar em pequenos goles, capazes de atingir ao máximo as papilas gustativas da boca, espalhando sensações e prazer de saborear. Assim, não se deve ingeri-lo de uma vez, mas com parcimônia.

Em pequenas doses, estudos sobre dietas mediterrâneas comprovam os benefícios da ingestão de uma taça de vinho antes das refeições, por sua quantidade de fenóis e flavóides antioxidantes, a combater os radicais livres.

Em suma, convidar alguém para um bom vinho é um ato romântico, o que há de melhor em bebida para se compartilhar com seu amor.

29. REFLEXÕES AMOROSAS

1. O afeto, do ponto de vista biológico, pode ser reduzido a 6 mensageiros químicos: testosterona, estrógeno, dopamina, ocitocina, serotonina, vasopressina.

2. O desejo é o motor da vida. Representado pelo verbo "querer", ele move os corpos em suas ações pelo mundo. Não há relacionamento sem afeto, assim como não há afeto sem desejo. Saber lidar com o desejo é uma dádiva, atendê-lo, nem sempre uma possibilidade.

3. A diferença entre um coração quebrado e um coração partido está na quantidade de cola emocional a ser usada para consertar o estrago realizado. Mas, assim como as cicatrizes da pele, cada vez mais as paredes do coração sentimental vão ficando mais resistentes e a quantidade de cola exigida tende a diminuir.

4. Uma vez alguém disse que o céu era azul e as estrelas estavam postas para que o casal nada mais precisasse falar; se ela estivesse com ele, bastariam seus olhos nos dele e tudo estaria transformado.

5. Encontros são momentos mágicos, como se as estrelas se alinhassem a favor do amor, ninguém nasce sem o direito de viver e sentir seu coração bater mais forte.

6. Quando o amar torna-se algo casual, líquido, perde-se o valor daquilo que a vida a dois tem de melhor, a cumplicidade do objeto amado na alegria, na aventura e nos demais prazeres que só com o tempo juntos se aprende a compartilhar.

7. O amor dá um sentido à vida, faz o coração bater mais forte, estimula a curiosidade de experienciar a dois, de sentir e viver algo a mais que a vida cotidiana.

8. Qual a diferença entre dor e sofrimento? No caso de paixões intensas, amar é sofrer, pois se sofre sem saber o porquê. A dor está no perder, em razão de se saber o motivo de se doer. Em ambos os casos, houve uma pulsão fantasiosa sobre o objeto, ao qual se projeta inconscientemente toda a sorte do viver.

9. Sincronicidade no amor é encontrar a pessoa certa no momento certo. Mas viver amores líquidos na espera do príncipe ou da princesa encantados, gera um preço emocional incoerente a ser pago.

10. Com o tempo, a vida amorosa amadurece como os bons vinhos. Deixa-se a acidez e os intensos aromas das paixões jovens e passa-se ao requinte e à consistência dos paladares mais apurados. Nesse caso, bons vinhos são expressos em experiências amorosas, com rótulos premiados de amizade e cumplicidade.

11. Viva, ame e deixe viver. Se esse amor não é para você, por que sofrer? Siga em frente, procure alguém que valorize o seu jeito de ser. Há tantas possibilidades e oportunidades amorosas nos dias de hoje. Faça do amor um livro aberto, no qual serão escritos os versos mais belos de sua vida, aventuras, cumplicidades e experiências inesquecíveis.

30. FILIAÇÃO SUSTENTÁVEL

Desde o final do século XX, as demandas de consumo e sobrevivência da sociedade humana superaram a capacidade de suporte do planeta a cada ano, causando o chamado câmbio climático global.

Isto é, a pegada ecológica da humanidade, para ser mantida, ano a ano, demanda a utilização de reservas de natureza acima de sua capacidade de suporte anual. Mas seria a superpopulação a causa dessa sociedade insustentável a caminho da destruição?

Há grande desigualdade no planeta, na distribuição de recursos econômicos e sociais, os quais, se melhor aplicados, poderiam colaborar para ampliar os níveis educacionais e estabelecer um novo paradigma vida sustentável no uso dos recursos disponíveis.

É nítido que os atuais oito bilhões de habitantes estão a consumir recursos naturais além da capacidade de suporte do planeta e, com isso, a manutenção das condições de vida tendem a piorar nos próximos anos e décadas, a partir da escassez de água (já sentida), de alimentos e energias.

Nesse contexto, a opção por não ter filhos ou ter somente um filho deve ser algo racional e planejado, com vistas a garantir não só o seu direito ao futuro, mas também o futuro de todos os seres vivos do planeta.

Essa opção se faz pelo planejamento familiar sustentável. Mas em que isso consiste?

Consiste, em primeiro lugar, na adoção de políticas públicas educacionais para os adolescentes, sobre a questão da sexualidade, os métodos de controle da natalidade e a necessidade de planejar o futuro.

No âmbito familiar dos adolescentes, isso deve ser acompanhado de conversas abertas sobre educação sexual, com acesso a material informativo e métodos.

Cabe aos pais e responsáveis a orientação do que é melhor para o futuro dos filhos e dos netos que virão. Orientar sobre o tempo de preparação para a vida e sobre o tempo correto para constituir uma família.

Hoje há anticoncepcionais que permitem o controle contínuo de até 5 anos, sendo ideais para a fase inicial da vida sexual. Quando então, não se estará exposto aos maiores riscos de uma gravidez indesejada, na fase mais importante de preparação para a vida profissional futura.

Tudo isso para que se permita ao futuro adulto, uma opção consciente e sustentável de maternidade e paternidade, num relacionamento afetivo equilibrado e duradouro.

Há a opção por não se ter filhos, ou ainda por retardar essa opção ao máximo, para a época da adultidade plena, por volta dos 35 a 45 anos.

Com isso, não se aumentará o estresse ambiental sobre o planeta, ao mesmo tempo em que se atende aos desejos humanos pela paternidade e maternidade responsável.

Esse é o caminho de um amor filial sustentável, o qual deve levar em consideração a situação atual do planeta e o melhor para essas futuras gerações que virão.

CONCLUSÕES SUSTENTÁVEIS

Viver a Era dos Amores Líquidos é, ao mesmo tempo, uma oportunidade de crescimento e um desafio.

Oportunidade pela liberdade na busca de sua felicidade, de todas as maneiras e possibilidades, presentes na diversidade afetiva do mundo multicultural.

Desafio em razão da natureza efêmera das relações superficiais e liquidez, a transformar o verbo amar em uma ação humana hiperconsumível.

Para todos, viventes e passageiros dessa Era Líquida, cabe não só entender essa realidade, o importante é aprender a construir relações sustentáveis.

As nuances dos amores sustentáveis requerem posturas de cooperação, cumplicidade, cuidado, otimismo, candura e concessões recíprocas, dentro de ligas fortes, em prol do melhor por quem se quer amar.

Desse modo, o amar num mundo líquido pode dar certo. Conte com a Psicanálise do Amor para encontrar seu caminho e adotar posturas adequadas ao encontrar um amor real e poder vivê-lo em sua plenitude possível.

BIBLIOGRAFIA

ABREU, Cristiano Nabuco. A teoria da vinculação e a prática da psicoterapia cognitiva. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 1, n.2, p. 43-57, 2006.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. 4.ed. São Paulo: Martin Claret, 2002-2006.

ARMONY, Nahman. **Borderline**. Uma outra normalidade. 2.ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2010.

BERNSTEIN, Albert J. **Vampiros emocionais**. Rio de Janeiro: Campus, 2001.

BERTALANFFY, L. von. **Teoria geral dos sistemas**. Petrópolis: Vozes, 1975.

BAUMAN, Zygmunt. **Amores líquidos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BEAUVOIR, Simone. **Segundo sexo: fatos e mitos**. São Paulo: Nova Fronteira, 1980.

FREUD, Sigmund. **Sigmund Freud**. Obras completas. Edição Standard. Rio de Janeiro: Imago, 2009.

_____. **A interpretação dos sonhos: 100 anos**. Edição Comemorativa. Rio de Janeiro: Imago, 2001.

_____. **Mal estar na civilização**. Rio de Janeiro: Imago, 1974.

GOLDENBERG, Mirian. **Homem não chora. Mulher não ri**. V.1. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2013.

_____. **Intimidade**. Rio de Janeiro: Record, 2010.

JUNG, Carl Gustav. **Arquétipos e inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.

HSI, Fu. **I Ching**. O livro das mutações. São Paulo: Pensamento, 1996.

KANT, Immanuel. **Crítica da razão pura**. São Paulo: Martin Claret, 2004.

KLEIN, Melaine. Amor, culpa e reparação e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

_____. **Inveja e gratidão**. Rio de Janeiro: Imago, 1985.

LACAN, Jacques. **Complexos familiares**. 2.ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1987.

LAPLANE, Dominique. **Penser, c'est-à-dire?**: Enquête neurophilosophique. Paris: Armand Colin, 2005.

LINS, Regina Navarro. **A cama na varanda**: arejando nossas ideias a respeito de amor e sexo. São Paulo: Best Seller, 2007.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**. Ensaios sobre a sociedade de hiperconsumo. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 7.ed. São Paulo: Summus, 1982.

_____. **Narcisismo**. Negação do verdadeiro “self”. São Paulo: Círculo do Livro, 1988.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **A ciência da felicidade**. Rio de Janeiro: Campus, 2008.

SARTRE, Jean Paul. **O existencialismo é um humanismo**. 2.ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

SIFNEOS, Peter E. **Psicoterapia breve dinâmica: Avaliação e técnica**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

SPECTER, Michael. **Denialism**. New York, Penguin Press, 2009.

VIEIRA, Waldo. **Manual da dupla evolutiva**. 3.^a ed. (eletrônica). Foz do Iguaçu, Editares, 2012. Disponível em: <http://editares.org.br/livros/download-gratuito/manual-da-dupla-evolutiva/> Acessado em 03/03/2015.

WEBER, Max. **A ética protestante e o espírito do capitalismo**. 12.ed. São Paulo: Pioneira, 1997.

WEIL, Pierre. **Amar e ser amado**. Petrópolis: Vozes, 2001.

WINNICOTT, Donald W. **A família e o desenvolvimento individual**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

**Por Onde Andei
(Nando Reis)**

*Desculpe
Estou um pouco atrasado
Mas espero que ainda dê tempo
De dizer que andei errado
E eu entendo*

*As suas queixas tão justificáveis
E a falta que eu fiz nessa semana
Coisas que pareceriam óbvias
Até pra uma criança*

*Por onde andei
Enquanto você me procurava?
Será que eu sei
Que você é mesmo
Tudo aquilo que me faltava?*

Obrigado por ler, compartilhar momentos e enaltecer os gerânios do amor...³



³ O Gerânio (Perlagonium, Gerainum) possui grande sustentabilidade. É uma planta medicinal de extrema resiliência, capacidade de superar obstáculos, alterações climáticas e adaptar-se, como deve ser toda relação amorosa.