

# Sumário

*Introdução*, 11

- 1** Temperamento: o que não se vê, 14
- 2** Os vários nomes do amor, 33
- 3** Hedonistas, parceiros no prazer, 43
- 4** Guardiães, parceiros sociais, 69
- 5** Idealistas, parceiros de alma, 88
- 6** Cerebrais, companheiros mentais, 109
- 7** O impacto da cultura e o carácter, 128
- 8** Recado às mulheres, 169

*Bibliografia*, 181



# Introdução

Este é, basicamente, um livro sobre o amor. É bom que fique claro, logo de início, que não existem textos definitivos sobre o assunto nem este pretende ser um. A razão é que “aquilo” que denominamos amor reflete um mosaico tão grande e tão mutante de sentimentos, crenças, sensações, interpretações, ideologias e movimentos culturais, que se torna difícil reduzi-lo a uma tela monocromática que faça sentido para todas as pessoas.

Entretanto, é possível falar dos diversos tipos de amor que a humanidade vem praticando há milênios e, sobretudo, abordar de forma científica por que determinadas modalidades venceram o tempo e podem ser identificadas, ainda que com algumas alterações – na expressão, e não na essência –, em todas as pessoas ou grupos que compõem a população do planeta na época atual.

O tema amor sempre me fascinou. Primeiro, porque é o sentimento dos sentimentos; é o mais importante, pois nos torna quase deuses. É aquele alimento sem o qual enlouquecemos, nos desenvolvemos mal ou vivemos de forma precária. Para fazer uma comparação: o amor é como o Sol. Sem ele, não haveria vida no planeta.

Mais de uma década atrás, fiz minha primeira incursão neste campo. Mulher madura com séculos de janela, desejava principalmente aquietar o coração de minhas alunas (e também alunos) da faculdade em que lecionava, que costumavam aproveitar toda sobra de aula para comentar suas dúvidas e dificuldades nesse campo.

Escrevi, então, *Amor: seus enigmas, tramas e possibilidades* e, no ano seguinte, *O Amor amordaçado*, valendo-me de ampla pesquisa sobre as demandas femininas e masculinas, recorrendo também aos relatos de tarólogos, videntes, cartomantes e afins, e a conversas com terapeutas de várias linhas. Como, naquele momento, imperavam – sobretudo nos Estados Unidos – estudos e interpretações dos mitologemas das deusas e dos deuses gregos (psicologia arquetípica) para entender o comportamento humano, também segui essa trilha, aberta por psiquiatras e psicólogos daquele país.

Hoje, ao entrar em sites de busca, fico impressionada por verificar quanto o tema dos deuses gregos e sua influência no psiquismo, sobre o qual fui uma das primeiras a escrever no Brasil, conquistou pesquisadores, escritores e terapeutas alternativos. Existem à disposição, para quem se interessar, milhares de páginas na internet sobre esse assunto.

Confesso que ainda aprecio o trabalho dos pesquisadores que continuam fiéis à abordagem mitológica. Porém, neste livro, enveredando por outra vertente, a da psicologia junguiana respaldada pela neurociência. Os modernos psicólogos norte-americanos, seguidores de Jung, que comprovaram ser indispensável aprofundar os estudos sobre o temperamento das pessoas, assim como os neurocientistas, que ampliaram sobremaneira o conhecimento sobre o cérebro, forneceram-me explicações muito convincentes – e o que é melhor, empiricamente comprováveis – sobre a forma como percebemos o mundo, os outros e nós mesmos, e por que temos um modo favorito de analisar e de fazer escolhas.

Esses dois processos mentais (percepção e tomada de decisão) influenciam toda a nossa vida, tanto a trajetória pessoal quanto a profissional, e são responsáveis pelo nosso jeito peculiar de ser, ainda que em grande parte sejamos bastante parecidos com outros homens e mulheres de qualquer lugar do mundo. Foi incrível constatar que, apesar da distância e das diferenças culturais, os problemas afetivos de uma jovem brasileira podem ser idênticos aos de uma garota neozelandesa, e que a forma como elas lidarão com os conflitos também será muito parecida.

É uma questão de temperamento. Isso mesmo: temperamento, esse termo prosaico, sinônimo de “gênio”, do qual falamos diariamente como se fosse algo banal e que é muitíssimo mais profundo do que imaginamos. Porque o temperamento, que é a essência da nossa personalidade, nasce conosco e nos acompanha pela vida toda, não importando as pressões ou as demandas familiares ou culturais. Por causa delas, poderemos fazer ajustes, modificar alguns comportamentos disfuncionais, adotar determinados valores, mas jamais conseguiremos descartar ou alterar fundamentalmente o nosso temperamento. Ele é o DNA da nossa alma ou da nossa psique e, por isso, merece ser conhecido, para que obtenhamos respostas que façam sentido para nossas mais íntimas e inquietantes perguntas.

Leitores mais afoitos poderão pensar que este é um livro intelectualizado ou hermético. Engano! Apenas poucos capítulos apresentam alguma teoria, já que ela é indispensável para compreender a base de cada temperamento. Porém, procurei desenvolver o texto da forma mais didática e simples possível, de modo a torná-lo acessível à maioria. Para os leitores que buscam fundamentação para afirmativas que desconhecem, ou que apreciam teorias ou teses, as notas inseridas ao final de cada capítulo poderão suprir, em parte, essa necessidade.

Finalmente, informo que estas páginas foram escritas, palavra por palavra, sob a inspiração mais legítima do amor. Amor pelo semelhante e em solidariedade à sua busca pela felicidade pessoal. Espero que cada leitor se encontre nestas páginas e que, ao descobrir-se, rejubile-se ou se repreenda por ser o que é, bem como que aceite ou rejeite o amor que tem – oferecido ou recebido – com a certeza de que cada um dá-se no amor, como em outras esferas da vida, com os recursos que acumulou ao longo do tempo.

Isso não significa que devemos conformar-nos com a miséria. Ao contrário: todos podemos ampliar a nossa capacidade de dar e de receber amor, sendo mais abertos à diversidade e mais tolerantes com as diferenças alheias. Meus votos de feliz viagem por este território fascinante!

*A autora*

## ■ Temperamento: o que não se vê

Começo com um pouco de teoria, porque ela é indispensável para que possamos compreender o ser humano, as diferentes visões de mundo, os interesses díspares, e muitas vezes antagônicos, e o modo como cada pessoa faz escolhas. Tudo isso está diretamente relacionado com temperamento, como expliquei na Introdução.

Usamos essa palavra na vida cotidiana, com muita frequência, sem atentar para a profundidade do conceito. Costumamos dizer: “Fulano tem temperamento ‘forte’ enquanto Beltrano tem temperamento mais ‘suave’”. Essa afirmação significa que Fulano e Beltrano, em seu comportamento diário, demonstram possuir algumas características que, em conjunto, os definem como pessoas de índole mais agressiva ou mais amável. Fazemos isso de maneira inconsciente, resgatando experiências pessoais que acabaram definindo um padrão, um modelo.

O ser humano, durante toda sua longa existência no planeta, sempre procurou encontrar padrões na natureza e, naturalmente, em si mesmo. Tal procedimento facilita a compreensão do mundo, porque possibilita uma interação mais rápida e confortável com ele. Com os temperamentos psicológicos, “classificamos” as pessoas em quatro grupos. Não quero, com isso, afirmar que os temperamentos explicam uma pessoa por inteiro; somos muito mais complexos do que qualquer padrão poderia explicar. Contudo, a prática diária compro-

va que os padrões nos ajudam bastante a entender boa parte das razões que fazem uma pessoa ser mais “egoísta” ou mais “altruísta”, mais “controladora” ou mais “flexível”, mais “reservada” ou mais “expansiva”. Ou, ainda, mais propensa a dar amor ou mais “sovína”, mais “crua” ou mais “poética”, mais “promíscua” ou mais “pudica”, mais “aventureira” ou mais “conservadora” etc.

## Inconsciente coletivo

Observando o comportamento das pessoas em consultório e também em sociedade, o psicólogo suíço Carl Gustav Jung formulou uma hipótese (que depois testaria viajando por diversas partes do mundo e analisando várias culturas): o comportamento humano não é fruto do acaso; ele é previsível e, portanto, classificável. Diferenças de comportamento, conforme escreveu na obra *Tipos psicológicos*, de 1923, são resultado de preferências relativas às funções básicas da mente, exercitadas ao longo da vida. Tais preferências emergem cedo, constituindo as fundações da personalidade.

A idéia de que o temperamento já está presente no indivíduo no momento do nascimento, e que ele é universal, está apoiada nas noções de arquétipo e inconsciente coletivo, dois conceitos que constituem as bases da psicologia junguiana.

O círculo, a cruz e o dragão são exemplos de arquétipos que existem em todas as culturas. Mas, do ponto de vista humano, *arquétipos* são os tipos primeiros, de que resultaram modelos ou padrões. Eles são os pilares da nossa vida psíquica, comuns à população terrena.

Com relação ao conceito de *inconsciente coletivo*, Jung afirmou que “do mesmo modo que o corpo humano apresenta uma anatomia comum, sempre a mesma, apesar de todas as diferenças raciais, assim também a psique possui um substrato partilhado por toda a humanidade”. Ele denominou esse substrato “inconsciente coletivo”, uma herança que transcende todas as diferenças de cultura e de atitudes