

PARA SER
FELIZ
NO AMOR

Os vínculos afetivos hoje

Flávio Gikovate

mg
MG EDITORES

PARA SER FELIZ NO AMOR
Os vínculos afetivos hoje
Copyright © 2016 by Flávio Gikovate
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Neris**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

MG Editores

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.mgeditores.com.br>
e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

S

sumário

INTRODUÇÃO 7

1 • ANTES DO INÍCIO DOS NAMOROS 15

2 • AS ESCOLHAS AMOROSAS 25

3 • O MEDO DO AMOR 43

**4 • O QUE FUNCIONA E O QUE NÃO FUNCIONA
NOS NAMOROS 56**

5 • SEXO, CIÚME E LEALDADE 79

6 • AS CRISES, O FIM DO NAMORO E A SUPERAÇÃO 104

7 • SER SÓ 119

8 • NAMOROS QUE PERDURAM: CASAR OU NÃO? 132

9 • O CASAMENTO 144

EPÍLOGO 157

Não é fácil entender tudo que aconteceu conosco – e com nosso jeito de viver – nos últimos 50 ou 60 anos, mas o fato é que, em termos bem amplos, evoluímos. Nossa qualidade de vida está melhor, a longevidade cresceu, os avanços científicos e tecnológicos foram espetaculares e adquirimos um grau de liberdade enorme (o qual nem sempre nos sentimos competentes para utilizar). Como a velocidade das mudanças tem sido assombrosa, muitos são os que não conseguem acompanhar todas as novidades; e alguns, sem entender muito bem as razões, são contra tudo que não esteja em concordância com o modo como aprenderam a pensar. Com tantas mudanças, o jeito de ser, de pensar e de se comportar das pessoas está bem diversificado, o que até poderia ser bom. Porém, só alguns poucos sabem conviver com os diferentes – a grande maioria de nós, não suportando as divergências, age de modo crítico, ácido mesmo.

Não posso deixar de registrar como as mudanças que produzimos no mundo material forçosamente influenciam nosso modo de existir. Temos pouquíssima autonomia: um fato implica o outro. É impossível inventar a internet – que permite contatos até mesmo íntimos entre pessoas que não se conhecem pessoalmente – e

supor que nada mudará. Como sabemos, cresceu o número dos que se conhecem por essa via, namoram sem jamais ter se encontrado, trocam “estímulos eróticos virtuais” – falas, imagens transmitidas por câmeras etc. – bastante gratificantes, apesar da inexistência dos de caráter tátil... Da mesma forma, surgem paixões intensíssimas e decepções de igual dimensão.

A emancipação econômica, social e sexual das mulheres é outra variável que vem determinando mudanças extraordinárias. Os equipamentos eletrodomésticos também têm interferido no modo de ser dos homens, hoje cada vez mais competentes para viver sozinhos. As mulheres e os homens estão mais aptos para a solidão, ao menos do ponto de vista operacional. Apesar dessas facilidades práticas, ainda são poucos os que optam por esse estilo de vida, mas esse número está crescendo rapidamente, de modo que muitos tenderão a preferir namorar em vez de se casar. Inúmeras mulheres optam por não ter filhos e estão sofrendo hoje menos preconceito por essa escolha. Cresce o número daquelas que ganham bem e, em breve, a média de ganho delas suplantará a dos homens, pois elas são mais esforçadas e estudam mais. Tudo isso exigirá uma nova ordem no contexto familiar – se é que este continuará a existir do modo como o conhecemos.

Mulheres independentes não se submeterão aos caprichos dos homens cuja mentalidade remonta ao século XIX.

Ao contrário, elas terão de ser tratadas de modo igualitário, ou seja, seus pontos de vista também deverão ser levados em conta e respeitados. O diálogo sofisticado entre os parceiros será imperativo, sendo este um grande obstáculo a ser superado: as pessoas em geral não toleram verdadeiramente as diferenças de opinião – muito menos quando a divergência acontece no seio da relação sentimental. Como o parceiro amado ousa discordar? Então surgem as brigas, chamadas de “normais” – que, a meu ver, são um forte indicador de como ainda prevalecem as mentes essencialmente intolerantes.

Se a evolução humana traz melhorias consideráveis, carrega consigo também alguns dilemas, o que não é necessariamente negativo. Dilemas foram feitos para instigar nossa criatividade e nos impulsionar na busca de novas soluções. Sou e sempre fui otimista. Sempre gostei das dúvidas e das contradições. Novos problemas são parte da existência da nossa espécie. Como serão os relacionamentos que se construirão entre parceiros independentes e mais evoluídos como indivíduos? Que novos impasses surgirão e como resolvê-los? Creio ter condições de contribuir com algumas respostas, entre outras razões por ter tido o privilégio de acompanhar as mudanças no estilo de vida das pessoas ao longo de cinco décadas de trabalho como psicoterapeuta – e de sempre ter preferido observar os fatos a interpretá-los de acordo com teorias previamente construídas.

Uma tarefa importante para quem observa as modificações e inovações cada vez mais comuns consiste em

separar o joio do trigo: as mudanças que correspondem a efetivas evoluções e tenderão a se perpetuar precisam ser separadas daqueles modismos que, de repente, deixam de prevalecer. Não é nada fácil saber se a tendência atual de ter tatuagens será duradoura, se os corpos sarados vieram para ficar, se tanto a vaidade masculina quanto a feminina continuarão a se exercer da forma como temos visto, se as mulheres tomarão de fato a iniciativa com os homens de uma maneira que nunca fizeram... Um dos critérios que sempre me vêm à mente diante desses dilemas é que as novidades que estiverem em desacordo radical com nossa natureza biológica durarão pouco; perdurarão as que forem capazes de produzir mais bem-estar, o que implica certa harmonia com a forma como fomos constituídos.

O padrão antigo de relacionamentos afetivos era simples e repetido por todos: os jovens se conheciam (ou, mais antigo ainda, eram apresentados por seus familiares), começavam a namorar, quando achavam que combinavam de modo consistente ficavam noivos e um tempo depois se casavam. Passado um curto intervalo, tinham um filho, e dois anos depois tinham outro. O processo era fácil, estabelecido previamente e seguido à risca por todos; vivíamos como uma espécie composta por criaturas que percorriam uma rota única e inexorável. Hoje os moços e moças “ficam”, depois vem o “rolo”, um eventual namoro que pode ou não implicar casamento, morar juntos sem se casar, ter ou não filhos etc. O número de divórcios cresceu enormemente, de

modo que não são raros os que namoram depois de mais “velhos”; namoram e casam-se de novo; ou se tornam “namoridos” – mescla de namoro com comprometimento, mas sem coabitação nem divisão de ganhos ou tarefas. Enfim, hoje o namoro não tem mais idade nem segue um único modelo. Temos de falar em vários tipos de namoro.

No sexo também as mudanças são marcantes. As relações entre os que ficam ou estão “de rolo” costumam se dar com naturalidade e fazem parte do caminho do conhecimento íntimo necessário para que decidam se o relacionamento continuará ou não. Casais de todas as faixas etárias se comportam da mesma forma. É claro que esse tema ainda é controverso, não sendo poucos os homens – jovens ou velhos – que continuam a dividir as mulheres entre as que são “para brincar” e as que são “para casar”. Isso conforme a discrição ou disponibilidade para as intimidades eróticas. Ou seja, aqui, como em todos os setores, a mentalidade tradicional convive com as inovações que surgem de forma natural e têm revolucionado nosso jeito de viver. Digo que a evolução foi natural porque tanto o “ficar” como essas diversas formas de convívio não foram gerados por teóricos do amor ou do sexo; surgiram de modo espontâneo no seio da vida social, quase sempre por iniciativa dos mais jovens. Apareceram naturalmente, mas são um subproduto da descoberta e da comercialização da

pílula anticoncepcional – um dos grandes desencadeadores de todo o processo de mudança.

Assim como existem homens que discriminam as mulheres sexualmente mais disponíveis, ainda há mulheres que não se conformam em dividir a conta num restaurante e esperam que o homem seja, além de protetor, provedor. Ainda há moças que engravidam contra a vontade do parceiro no intuito de auferir vantagens materiais por essa via. Ou seja, temos um pouco de tudo; porém, alguns tipos de comportamento estão com os dias contados, enquanto outros vêm moldando os novos padrões de relacionamento. Não creio que viveremos novamente um estilo de vida padronizado como acontecia até há pouco tempo. Haverá multiplicidade. Porém, dentro da multiplicidade, algumas variáveis tenderão a se fixar.

Uma variável que com certeza vai se consolidar e perdurar tem que ver com a alteração do critério de escolha do parceiro sentimental. Não se trata de um aspecto secundário, menor, pois no mundo contemporâneo, em que homens e mulheres – escrevo no contexto heterossexual, mas penso ser tudo válido para o universo homossexual, ao menos no aspecto afetivo – têm evolução similar, não cabe mais pensar num arranjo em que um comande e o outro acate. Assim, as afinidades são essenciais, sob pena de se viver um eterno dilema acerca de qual caminho seguir. Quanto maiores as afinidades,

maior a facilidade de convívio num vasto universo de possibilidades de lazer e cultura.

Apesar de todo mundo estar de acordo com a tese de que as afinidades são fundamentais, o fato é que a grande maioria dos casais continua a se formar entre pessoas portadoras de grandes diferenças, muitas delas complementares. Assim, fala-se em “almas gêmeas”, mas na hora de escolher a parceria estável observa-se a aliança da “tampa com a panela”. Deve existir um importante obstáculo na consecução desse projeto de alianças baseadas em afinidades; caso contrário, já teriam se estabelecido há várias décadas. É justamente porque essa transição não se completa que continuam tão altos os índices de divórcio, sempre superiores a 50% em relação ao número de casamentos.

Nunca vivemos um período de tão rápidas transformações no nosso hábitat, o que impõe mudanças de costumes. Nunca tivemos de passar por um obstáculo dessa monta e nessa velocidade; nossa capacidade de mudança interior parece ser menor do que a que conseguimos impor ao meio, de modo que temos sofrido bastante ao longo das últimas décadas. Não espanta, pois, que a maioria das pessoas conserve um pé no passado e se sinta meio perdida, sem saber direito onde apoiar o outro pé. Quase todos convivem com certas contradições que não conseguem resolver; é um momento triste.

Para ser feliz no amor

Flávio Gikovate

Creio que a consolidação dos novos costumes sempre acaba por acontecer, adequando o modo de viver das pessoas às mudanças objetivas do meio. Acredito também que esse processo inexorável pode avançar com mais ou menos rapidez. Ideias novas e consistentes costumam se consolidar mais depressa. Assim, quando se vive numa época como a atual – em que os obstáculos que têm impedido boas experiências amorosas estão pouco claros para a maioria das pessoas –, reflexões que ajudem a compreender melhor o que está entretendo os avanços ansiados tornam-se úteis. Aqueles que forem capazes de avançar mais rápido poderão vivenciar as delícias dos bons relacionamentos que, acredito, dominarão a vida afetiva das futuras gerações.

O caminho para a felicidade sentimental é relativamente simples. Ele é rico em obstáculos, todos eles difíceis de ser superados, mas passíveis de ser ultrapassados – desde que se tenha ciência de como se formaram e de algumas sugestões importantes para otimizar as chances de sucesso. Este é o meu objetivo aqui: utilizar o conhecimento empírico e teórico que venho acumulando para formular diretrizes práticas capazes de ajudar as pessoas a concretizar o tão sonhado encontro amoroso de qualidade.



1 um

ANTES DO INÍCIO DOS NAMOROS

Os “namoros” infantis, aqueles em que duas crianças decidem que são namoradas, não são objeto de atenção aqui. Creio que eles correspondem, mais que tudo, a uma imitação do que elas observam no comportamento dos mais velhos, o que tem acontecido muito ultimamente. Se antes as crianças gostavam da vida que levavam, hoje parecem não ver a hora de adolecer. Algumas meninas de 7 ou 8 anos já estão nos salões de beleza se enfeitando e, é claro, já pensam em namorar. Os meninos, que antes só se interessavam por seus jogos e esportes, vêm, aos poucos, aderindo a esses “compromissos”. Não consigo ver nisso outra razão que não o fato de que a qualidade de vida das crianças está piorando ou tem sido socialmente depreciada – ou os dois. Ao mesmo tempo, há uma supervalorização da vida adulta, sobretudo dos seus aspectos sensuais. Vamos saber em breve se isso é modismo ou algo que veio para ficar.

Parece-me que os jovens chegam à puberdade e à adolescência cheios de otimismo, esperanças e ilusões. Sabem pouco acerca da realidade da vida e se acham muito bem informados. É claro que existem exceções, mas os que pensam que sabem “aprenderam” observando o seu meio e, acima de tudo, em redes sociais,