

---

---

## Sumário

Prefácio .....	13
Introdução .....	17
PARTE I – As relações amorosas na contemporaneidade .....	23
O sonho e o anseio da experiência amorosa .....	25
O amor e a intimidade no mundo contemporâneo .....	31
O casamento hoje .....	44
PARTE II – A intimidade .....	53
A intimidade como lugar: a morada do nós.....	55
A intimidade e o tempo: a experiência e o amadurecimento.....	62
O desenvolvimento da intimidade .....	65
PARTE III – As facetas da intimidade .....	91
O acolhimento e a aceitação .....	93
A sensibilidade e a presença .....	97
Os afetos: as emoções e os sentimentos .....	102

A sombra .....	111
A liberdade: a escolha e a renúncia.....	119
A responsabilidade .....	125
A criatividade e a singularidade .....	128
A solidão e a quietude.....	131
A espontaneidade.....	134
A compreensão e a lucidez .....	136
O respeito: o convívio com as diferenças e os conflitos.....	138
A humildade .....	147
O crescimento .....	149
O perdão .....	151
A gratidão: a tradição e a memória ancestral .....	153
A leveza e o humor.....	158
A sexualidade.....	161
O sentido da existência e a relação com o sagrado .....	165
A maturidade e o envelhecimento .....	168
PARTE IV – Laços, nós e a travessia do sofrimento: uma palavra sobre ajuda e relações terapêuticas.....	175
Algumas reflexões sobre ajuda e relações terapêuticas.....	177
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	189

---

---

## Prefácio

Neste momento de “escassez amorosa”, este livro pode ser considerado um tratado teórico-prático sobre o amor em sua dinâmica e importância. Um verdadeiro convite para um caminhar compartilhado de reflexões sobre a relação amorosa entre os seres humanos! Certamente, uma epistemologia do amor.

Obra importante para jovens despreparados, inexperientes, com expectativas quiçá inadequadas e na iminência de adentrar o campo das relações amorosas. Obra igualmente importante para adultos que, já no meio dessa jornada, estejam com visões distorcidas, com comportamentos e expectativas não coerentes com todo o processo. Obra para todos os que querem buscar satisfação para o anseio amoroso.

Discorrendo sobre o assunto com clareza e precisão e utilizando-se de uma riqueza de conceitos – entre tantos outros, diferença, singularidade, existência, impermanência, o Outro, mutualidade, fundamentalismo, escolha, estabilidade, solidão, crise, paradoxo, parceria, preconceitos, sombra, graça, poder, divinização, plenitude, paixão, enamoramento, renúncia, sexualidade, inclusão etc. –, a autora demonstra sua cultura e seu preparo, articulando os conceitos pedagógica e vivencialmente, revelando seu domínio sobre o tema tratado.

Nesse sentido, Beatriz Cardella, Bia para os mais íntimos, consegue transcender a prática e o conhecimento que um terapeuta

precisa ter. Quais são essas relações? Como se formam? Quais seus limites e perigos? Que cuidados devemos ter?

Com base na análise das atuais mudanças e características do mundo moderno, um mundo distanciado do natural e sobrecarregado pelo artificial, Bia nos conduz através da “abertura criativa para o Outro”, que, juntamente com o “enraizamento”, possibilita chegar ao âmago das “relações significativas”.

Com postura preocupada, porém otimista, e acreditando ainda em nosso mundo e nos humanos, somos todos convidados ao esclarecimento das dificuldades e confusões atuais. A autora acredita que, quando se constrói a intimidade e se atinge o consequente “amadurecimento” no desenrolar do “processo de humanização”, se caminha em direção ao “sagrado”.

Ao desviarmos nossa atenção do *conteúdo* do livro para a *forma* como é escrito, algo nos chama a atenção: já no título, *Laços e nós*, percebemos que o espaço para a linguagem metafórica está aberto. E essa forma se mantém e se amplia ao longo de todo o texto, com a inclusão de poemas, pensamentos e aforismos que colorem e suavizam a escrita e definem um estilo de se comunicar. “Rente ao vivido”, como ela o denomina.

Como Bia ressalta, a função dos laços é “unir o que estava separado...” Nesse sentido, podemos dizer que laços são *eróticos*, na medida em que são da categoria de *eros*, a energia primordial de ligação e união. *Eros* complementa-se com *logos*, a energia do conhecimento, do entendimento e da razão. Ambas são energias constitutivas de nossa humanidade e devem estar a serviço de enriquecer o nosso “ser-no-mundo”.

Reconhecemos na forma como Bia explicita suas ideias um forte componente erótico, que nos parece apropriado para tratar de questões ligadas às relações humanas, e percebemos que, ao afetivo de *eros*, ela agrega o cognitivo de *logos*. Bia trata do tema da perspectiva de *logos* quando o apresenta de forma ordenada, organizada, coerente e lógica; e o enriquece sobremaneira ao complementá-lo

com a visão erótica, que privilegia o emocional, o poético, o intuitivo e o vivencial.

Dessa forma, Bia integra *eros* e *logos*, energias distintas, mas não necessariamente antagônicas. Alberto Lima, inspirado em Barthes, diz que “cabe a *logos* ser aliado de *eros*, não antagônico a ele, nem dissociado dele, para que a experiência do saber tenha sabor...” Consideramos esta a melhor expressão para qualificar o livro da Bia: ele agrega sabor ao saber que veicula.

A rica articulação que se nota no texto se expressa com vivacidade na pessoa de Bia: ela engloba harmonicamente em sua personalidade componentes de *logos* e *eros*, e isso fica evidente na:

- professora competente, de didática exemplar e aberta ao contato e ao diferente...
- colega terapeuta, séria e responsável, sensível e atenta à humanidade do outro...
- pessoa de atitudes firmes e éticas, respeitosa para com questões individuais e coletivas...
- escritora inspirada e inspiradora e amiga disponível e generosa.

Acreditamos que o desejo de Bia de que seu livro possa ser para o leitor uma “experiência” esteja bem próximo de tornar-se realidade. Basta que, acompanhados de *eros* e *logos*, enlacemos as pontas que ela nos sugere e partamos para a tarefa, nem sempre fácil, porém possível, de construir, em nossas relações amorosas, laços que possibilitem torná-las melhores e mais duradouras.

EDGARD GARCIA DO SOUTO

Engenheiro, psicólogo, professor, estudioso de filosofia

MARIA CECÍLIA PERES DO SOUTO

Psicóloga, psicoterapeuta, professora, estudiosa de mitologia



---

---

# Introdução

*Amor vem de amor.*

RIOBALDO, EM *GRANDE SERTÃO: VEREDAS* (GUIMARÃES ROSA)

O amor é um mistério. Está para além de quaisquer tentativas de compreensão.

Neste trabalho sobre o amor e a intimidade, proponho-me a uma tarefa difícil e paradoxal: transitar entre o que pode ser dito e o indizível, entre o que podemos compreender e o que não pode ser comunicado.

Falar e refletir sobre o amor e a intimidade é diferente de sabê-los ou experimentá-los. Refletir sobre a vida é importante, e estar aberto à vida é fundamental.

Quero dizer que, embora possa compartilhar minhas reflexões e experiências sobre o amor e a intimidade, não acredito em receitas ou prescrições para alcançá-los.

Confio na trajetória pessoal, na experiência viva, na curiosidade natural e em nossa capacidade fundamental de crescer e encontrar sentido para a existência quando de fato podemos compartilhá-la com os outros.

Este trabalho é fruto de minha busca de criar amor e intimidade em minha vida. Muito mais que respostas, o que ofereço aqui são as minhas perguntas e de tantas pessoas que passaram por meu consultório de psicoterapia durante quase 25 anos de trabalho clínico.

Como diz Adélia Prado, “qualquer resposta é uma gota para o tamanho da pergunta”.

Todos nós, de alguma forma, somos atravessados pela questão amorosa ao longo da vida e precisamos uns dos outros para viver; somos originalmente exilados, órfãos e precários, pois desconhecemos nossa origem e nosso fim. Compartilhamos a condição humana.

Buscamos compreender nossa natureza e dar sentido à nossa existência, sendo nossas experiências relacionais muitas vezes marcadas por sofrimento e pela impossibilidade amorosa.

Vamos observar, então, que não é possível vivenciar o amor sem compreender o sofrimento, pois ambos se encontram no cerne da condição humana e estão intimamente relacionados.

O sofrimento reflete nossa condição de exílio, e o amor é a possibilidade de retorno para a casa natal. O amor acolhe o absurdo e a graça da condição humana.

Neste diálogo com você, leitor, tratarei incansavelmente do que o amor *não é*. Talvez, ao compreendermos *quando* e *como* ele nos falta, possamos nos abrir para que ele aconteça em nossa vida.

Observo que, quando somos capazes de ultrapassar aquilo que nos impede de amar, o amor simplesmente acontece. Embora use o termo “simplesmente”, de modo algum quero dizer “facilmente”.

Muito já se falou de amor, mas ainda há grande confusão a seu respeito.

Apesar de o amor, em geral, ser entendido como um *sentimento*, vamos tratá-lo aqui como uma *abertura para o outro*, um *estado de ser*, um *esvaziamento de si*, uma *entrega ao mistério*, que transcendem os sentimentos e estão além dele.

Ao tratar dessas e de outras questões, não tenho pretensões ou preocupações acadêmicas. Pretendo desfrutar da liberdade de utilizar um discurso coloquial, fruto de minha experiência pessoal e de muitos anos de trabalho clínico. O tom deste livro, na maioria das vezes, é o de uma conversa, como tantas que já tive com pessoas que me são caras, dentro e fora de meu consultório.

Meus questionamentos sobre o amor e a intimidade revelam fundamentalmente a perspectiva de uma mulher de meia-idade, com seu mal-estar e suas esperanças diante de seu tempo.

Se minhas reflexões sugerirem caminhos prontos, peço ao leitor o favor de dispensá-las.

Não há fórmulas para viver nem para se relacionar, especialmente para viver *bem*. Qualquer busca de um caminho pronto carrega a ilusão de que há uma maneira “certa” de viver, que nos isenta e priva da responsabilidade e da grande dádiva da existência: o livre-arbítrio e a capacidade criativa que todos carregamos.

Vivemos em um mundo onde há muita coisa pronta, muitas respostas, muitas prescrições de como ser e viver, mas carente de espaço para a vivência do mistério, do silêncio, da possibilidade de questionar, inventar e contemplar.

Nosso tempo ameaça os fundamentos do humano, como a criatividade, a singularidade e a experiência compartilhada.

A alegria de viver brota quando temos a oportunidade de escrever nossa própria história, sempre construída em companhia e em comunidade. Assim, nossos esforços precisam ser redobrados quando pretendemos tornar a existência um gesto inédito.

O poeta Gibran nos ensina a honrar a diversidade e os limites da condição humana: “Não diga ‘Achei a verdade’, mas antes ‘Achei uma verdade’”.

Ofereço ao leitor, de forma livre, conhecimentos da literatura, da psicologia e da filosofia, em forma de estudos, poemas, pensa-

mentos, composições, aforismos, citações. Procuo também ilustrar as ideias com exemplos do cotidiano.

O leitor profissional de psicologia poderá reconhecer em diversas passagens conhecimentos de sua abordagem. Pretendi, entretanto, ampliar as fronteiras do diálogo, teorizando o menos possível e buscando permanecer rente ao *vivido*.

Minhas perspectivas sobre o amor e a intimidade não são verdades absolutas; peço ao leitor que as considere “possibilidades”. Não tenho respostas definitivas para a maioria das questões aqui levantadas.

A psicologia trazida a público pode contribuir para a reflexão sobre as grandes questões humanas ao oferecer referências que nos ajudem a olhar as experiências de diferentes e múltiplas perspectivas, o que sempre é enriquecedor.

Segundo minha compreensão, essa é a função ética da psicologia em um mundo onde a humanidade está perdendo lugar para a tecnologização e o cientificismo.

Para mim, a verdadeira psicologia é aquela que liberta a diferença, revela a alteridade, honra a diversidade humana e, acima de tudo, oferece uma posição de resistência diante da psicologização ou da biologização do homem, assim como de qualquer outra forma de redução do humano.

O homem é inapreensível. Teoria nenhuma dá conta do humano. Sempre haverá o que nos surpreender no fascinante campo da experiência e das relações, marcadas pelo inusitado.

Neste livro buscarei fundamentalmente abordar as facetas do relacionamento humano que me instigam e oferecer ao leitor referências para refletir sobre a intimidade e os relacionamentos afetivos.

Como meu trabalho clínico, este livro é profissão de fé e esperança: fé nas potencialidades e possibilidades humanas, esperança no amor como um destino de plenitude e realização de nossa natureza fundamental.

O psicoterapeuta tem a maravilhosa oportunidade de, em uma única vida, testemunhar muitas outras e carregar em sua interioridade tantas e diferentes facetas da condição humana.

É um privilégio partilhar a sabedoria ofertada pelas pessoas no cotidiano da clínica, embora o ofício seja, em tantos momentos, árduo e doloroso.

Ainda que seja fundamental, o conhecimento do psicoterapeuta não é suficiente. O conhecimento precisa alcançar sabedoria, e isso só é possível se houver amor, humildade e compaixão.

Embora as relações terapêuticas não sejam o foco deste trabalho, muito do que aprendi sobre amor e intimidade nasceu em minhas relações terapêuticas, seja como paciente, seja como terapeuta. Várias delas foram verdadeiros encontros amorosos. São muitas as faces do amor.

Além de minhas relações terapêuticas, tenho o privilégio de, na vida pessoal, estar na companhia de pessoas que me ensinam diariamente a crescer. Com elas vivo as dádivas e os tropeços, os encontros e os desencontros do convívio, e vejo quanto ainda preciso aprender sobre ser humana, amorosa e íntima.

O título deste livro, *Laços e nós: amor e intimidade nas relações humanas*, faz referência à possibilidade afetiva na vida e à beleza dos laços que podemos criar quando nos unimos a alguém. Trata também do sofrimento revelado nos conflitos relacionais, dos *nós* em nossa vida.

Por serem mutantes, móveis e flexíveis, os laços podem ser desfeitos; são delicados. Unem e sustentam, mas não sufocam, confundem ou aprisionam.

Frutos de confusão, pressa, aperto e mistura (nunca sabemos onde estão suas pontas), nós provocam angústia e sofrimento. Paralisam e impedem a liberdade.

Laços unem o que estava separado, criando beleza, harmonia, leveza; laços estão para além das fitas que os compõem. Não é à toa que os usamos em presentes, nos cabelos e para guardar algo

importante com delicadeza. Eles encantam e provocam surpresa. Laços unem, valorizam, enriquecem. Não são úteis, apenas enfeitam e trazem beleza.

Ao criarmos laços não perdemos nossa identidade; ao contrário, criamos uma nova forma com base no encontro com outra pessoa.

Nós são sofrimentos que revelam laços ausentes e almejados. Saudades do futuro. Esperança.

Nós, tratados com paciência e delicadeza, podem ser desembaraçados e transformados nos laços de amanhã.

*Laços e nós* também faz referência ao espaço de intimidade em uma relação, que vai além do *eu* e do *você*: *nós*. É a dimensão da *mutualidade*, da entrega de cada parceiro ao que está para além de si mesmo, incluindo o outro e a própria relação.

Ao desfazermos nós e criarmos laços, espero que possamos alcançar e revelar a beleza que nos originou e para a qual estamos destinados.

Desejo que esta leitura sobre laços e nós seja para você, leitor, uma *experiência*. Aí, esta obra terá um sentido.

# Parte I

---

## As relações amorosas na contemporaneidade



---

---

# O sonho e o anseio da experiência amorosa

*Quando te vi amei-te já muito antes:  
Tornei a achar-te quando te encontrei.*

FERNANDO PESSOA

A vida humana só tem sentido quando vislumbramos um horizonte, uma utopia, um sonho, um destino.

A existência é memória do antes, o agora e o porvir. É a busca de respostas e criação; viver plenamente é a realização de anseios e a abertura para o presente, sempre novo.

Mirar o horizonte possibilita a travessia humana pela existência, marcada por transformações, desafios, obstáculos e pela impermanência de todas as coisas.

A ausência de um sentido e de um sonho nos faz perdidos e desencantados, impossibilitados de prosseguir a despeito dos dramas e tragédias inexoráveis da nossa condição.

Esse horizonte só pode ser vislumbrado quando estamos, com certo conforto e familiaridade, enraizados na comunidade, no mundo das relações, na condição humana, que é ao mesmo tempo bela e dolorosa. Nossos sonhos incluem o outro.