

# S

sumário

## INTRODUÇÃO 7

### 1 • AFINAL, O QUE É O AMOR? 15

Uma tentativa de conceituar o fenômeno amoroso ..... 15

Não podemos continuar confundindo sexo com amor .. 28

Convém distinguir enamoramento, amor e paixão ..... 33

Amizade e +amor são fenômenos interpessoais ..... 53

Algumas considerações complementares ..... 68

### 2 • NARCISISMO: UM CONCEITO PERIGOSO 79

Redefinição e abandono do conceito de narcisismo .... 79

A sexualidade nos leva a “sentir algo” por nós mesmos .. 87

Dignidade, respeito, honra, amor-próprio: tudo é vaidade? 93

Vaidade e narcisismo não são conceitos idênticos .....102

Exibicionismo e exuberância sexual não andam juntos ...110

Conclusão: narcisismo é um conceito prejudicial .....114

### 3 • CIÚME OU “CIÚMES”? 124

É falso o antagonismo entre o “biológico” e o “cultural” ...124

O ciúme sexual .....132

O ciúme relacionado com o amor .....141

O ciúme relacionado com o medo de perda do amado ....153

O ciúme e o aumento do desejo sexual .....161

#### **4 • O AMOR É NOSSO MAIOR VÍCIO 173**

Uma definição de dependência psicológica e de vício .....	<b>173</b>
Amor implica dependência psicológica .....	<b>181</b>
A vaidade reforça o amor como vício .....	<b>192</b>
Algumas reflexões sobre dependência e independência ....	<b>203</b>

#### **5 • SOLIDÃO É BOM 219**

O prazer de ficar só foi descoberto por acaso .....	<b>219</b>
Nossa concepção de solidão é preconceituosa.....	<b>230</b>
Ser só ainda é motivo de vergonha .....	<b>237</b>
A solidão é uma de nossas características definitivas ...	<b>246</b>
Aceitar a solidão ajuda a nos relacionarmos melhor ...	<b>256</b>

**É curioso** observar o trajeto intelectual que percorremos ao longo do tempo. Há mais de trinta anos trabalho, intensamente, como psicoterapeuta, sempre tentando sintetizar de forma sistemática minhas observações nos livros que publico. Aos poucos, vão se delineando mais claramente, até para mim mesmo, quais foram meus objetivos principais, os temas que foram alvo da busca, obstinada, de compreensão e suas motivações fundamentais. Hoje não tenho dúvida: o que mais tenho buscado é o caminho que, talvez um dia, conduzirá o homem à condição de ser livre. Não subestimo os problemas sociais e econômicos próprios do tipo de ordem coletiva injusta que construímos. No entanto, a questão é mais complexa, uma vez que os opressores também são oprimidos por seus processos intrapsíquicos. É esse o tema de minhas observações e reflexões. Sou médico e não sociólogo. Aliás, com o passar do tempo, reconheço-me cada vez mais como médico. Não gostaria de ter outra especialidade, nem acho que poderia exercer melhor minhas potencialidades em uma área diferente — já houve épocas em que pensei ter escolhido a profissão por força das circunstâncias que cercaram minha história de vida.

A questão da liberdade foi o grande tema de minhas introspecções juvenis e do início da vida adulta. Estávamos nos anos 1960, época pródiga de movimentos sociais de natureza libertária também do ponto de vista psicológico. Eu, jovem médico, vivi os dilemas de 1968 na própria pele e como observador privilegiado do que acontecia com as outras pessoas. Liberdade era uma palavra com importante conotação sociopolítica, mas também estava diretamente relacionada com o sexo: a liberdade sexual era a mais cobiçada naqueles tempos, em que nos sentíamos muito mais reprimidos. Não é à toa que meus primeiros trabalhos giraram em torno da questão sexual, pois parecia que poderíamos, por exemplo, acabar com o ciúme, importante ingrediente restritivo à liberdade sexual em particular e à liberdade em geral, pela simples abolição de sua validade, como se pudéssemos extinguir um sentimento por meio de um decreto.

Tal ingenuidade determinou, evidentemente, maus resultados práticos e o arrefecimento do entusiasmo libertário na maioria dos indivíduos. Depois das tentativas mal-sucedidas da década de 1970, vieram os anos 1980, muito mais conservadores; sentia-se que o sonho havia mesmo acabado e que tudo voltaria a ser como antes, até nos assuntos relativos à vida afetiva, sexual e familiar. Felizmente, não foi isso o que aconteceu. Parece que as pessoas apenas pararam um pouco para tomar um novo fôlego e estão voltando a se interessar por tudo que esteja relacionado com liberdade. Talvez o façam de forma menos ingênua, busquem caminhos diferentes, embora ainda um

tanto primários, que outra vez desembocarão no vazio. O fato, porém, é que voltaram à carga na busca da libertação. Neste preciso momento, é óbvio, para um número crescente de pessoas, que a liberdade passa por um crescimento interior importante. A forma como cada um busca tal evolução é muito variável, e temo por aqueles que pensam superficialmente sobre esse assunto fundamental e difícil. Acabarão por viver a mesma decepção que já sofremos na década de 1960: a de ver os sonhos se esvaírem com facilidade, parecendo que tudo é um amontoado de mentiras e que o esforço foi em vão.

**Tenho a impressão de que em nenhum momento me conformei com o retrocesso típico dos anos 1980, de modo que acredito nunca ter abandonado os ideais libertários de minha mocidade. Abandonei, isso sim, a ingenuidade, que em mim era muito significativa. Percebi que as emoções e os sentimentos só se alteram ao longo de vários anos de trabalho interior muito árduo e consistente e que só conseguimos mudar interiormente quando estamos de posse de algum tipo de conhecimento verdadeiro e útil, o que nem sempre coincide com o saber oficial. Percebi também que a relação das pessoas com o conhecimento é conservadora, ou seja, elas defendem com unhas e dentes seus pontos de vista e resistem quanto podem a qualquer mudança.** Notei muitos ingredientes mesquinhos em pessoas que eu tinha em alta conta e entendi melhor o egoísmo, a inveja e, sobretudo, um pouco mais a respeito da vaidade humana. Compreendi quanto tais compo-

mentes de nossa personalidade atrasam a evolução de cada um e, como conseqüência, a de todos nós.

O que fiz? Pus-me a trabalhar, buscando, primeiramente, entender melhor nossa sexualidade. Tentei me aprofundar nos temas em que fracassamos em vez de abandoná-los. Do sexo me dirigi ao amor, tido como a grande emoção libertadora, e nele detectei ingredientes repressivos e restritivos à liberdade individual de importância igual aos que sabíamos existir nas questões relativas ao sexo. Depreendi claramente as diferenças entre o sexo e o amor. Ao longo de vinte anos, dedico-me a demonstrar a relevância e as conseqüências dessa que seria uma alteração importantíssima na teoria psicológica em vigor. **Tenho a impressão de que as pessoas entendem meus argumentos, por vezes concordam com eles, e mais ou menos rapidamente voltam a pensar como se não tivessem sequer prestado atenção ao que ouviram. Foi aí que entendi a brutal dificuldade que temos de mudar de ponto de vista sobre assuntos que acreditamos dominar.** Nos cinco ensaios que compõem este livro, tentarei, uma vez mais, demonstrar a relevância dessa distinção para aqueles que buscam a liberdade. Sim, porque a liberdade se torna possível quando temos uma compreensão mais acurada daquilo que nos limita. O que aconteceu nos anos 1960, entre outras coisas, é que não dispúnhamos de conhecimento suficiente sobre nossa subjetividade para a revolução que pretendíamos fazer.

Minha atenção tem se voltado principalmente para o tema do amor. Isso não significa que a sexualidade me pa-

reça bem equacionada. Ao contrário, acho que, quando formos capazes de avançar na resolução dos impasses relativos ao fenômeno amoroso, depararemos com aspectos extremamente complexos — e ainda muito mal elaborados e entendidos — de nossa sexualidade. É incrível como um fenômeno fisiológico simples assim tenha se transformado em um processo tão fundamental em nossa espécie!

Acredito que progredi bastante no entendimento do fenômeno amoroso. No início, estive interessado essencialmente nos mecanismos de escolha do parceiro, interesse que sempre se renova e que me leva a fazer novas e mais acuradas observações. Depois, procurei compreender as peculiaridades do sentimento amoroso propriamente dito, suas origens e por que as relações afetivas adultas são tão parecidas com as infantis, determinando a presença dos grosseiros elementos possessivos e exclusivistas totalmente contrários aos princípios libertários que continuam a me governar. Esse caminho tem me levado a pensar que os ideais de fusão do amor romântico estão em completo desacordo com nossa realidade atual, que exige maior mobilidade e crescente competência para uma existência individual. **O amor romântico é, talvez, o modo mais ciumento e possessivo de amar, apesar de ser uma adorável experiência e um ótimo remédio — paliativo — para nossa condição de desamparados.** Essas peculiaridades positivas, associadas aos valores da época em que fomos criados, fazem que continuemos muito fascinados com tal envolvimento afetivo. Ao menos em um primeiro momento, e especialmente em fantasia, estamos dispostos

a pagar qualquer preço nele embutido; parece que não nos incomodamos com as limitações à liberdade próprias do ciúme, tampouco com o fato de esse tipo de ligação determinar uma dependência similar à dos viciados em drogas pesadas.

Minhas reflexões caminham, acima de tudo, na direção do respeito pela individualidade, e percebo cada vez mais como são poucas as pessoas que efetivamente chegam a desenvolver uma identidade, um eu que lhes seja característico; quando isso acontece, as preocupações com o que os outros pensam de nós diminuem muito, além do fato de não estarmos dispostos, de forma alguma, a abrir mão da identidade tão arduamente conquistada. Sim, porque se trata de difícil, penosa e longa caminhada essa que nos leva à constituição do eu — é aí que penso com preocupação naqueles que buscam atalhos para chegar mais rapidamente ao objetivo final. Pessoas que atingiram esse estágio de desenvolvimento pessoal não podem ter mais interesse na fusão romântica. São inteiros e não metades que buscam se completar por meio do outro. Sabem que suas fraquezas e limitações têm de ser resolvidas internamente e esperam menos dos outros; são mais tolerantes para com eles e mais livres de seu julgamento.

**Pessoas que construíram seu eu podem se relacionar amorosamente de uma forma nova, que tenho chamado de “mais que amor” ou “+amor”, muito similar ao que acontece nas amizades. Vejo a amizade como um sentimento mais consistente do que o amor e não como um prêmio de consolação. Pessoas que construíram**

**seu eu podem perfeitamente viver sozinhas e gostar muito de seu destino.** A liberdade individual será maior ainda do que aquela que existe entre pessoas que vivem juntas de modo muito respeitoso, uma vez que nem mesmo as pequenas concessões precisarão ser feitas. Tudo é faca de dois gumes e aqui também teremos de fazer nossas escolhas. Isso quando for o caso, pois muitos são os períodos em que precisamos ficar sozinhos mesmo contra nossa vontade. Aí é que as diferenças são marcantes, pois quem não suporta a solidão trata de, sem critério, buscar um parceiro qualquer apenas para “tapar o buraco” que não suporta sentir. O resultado só não será catastrófico por mera — e muito feliz — coincidência.

É sobre o detalhamento de alguns dos elementos teóricos ligados à questão do amor que versam os dois primeiros ensaios deste livro. Os dois seguintes abordam dois dos principais ingredientes negativos frequentemente presentes nas relações amorosas: o ciúme e a forte tendência que temos para estabelecer uma dependência vital de outra pessoa. O último ensaio esboça minhas primeiras reflexões sobre a solidão, circunstância que, segundo minha convicção, não deve continuar a ser vista como desesperadora e muito menos como algo de que deveríamos nos envergonhar. Espero, sinceramente, que a leitura possa ser útil a todos que já estejam prontos para, ao menos, pensar sobre pontos de vista diferentes daqueles nos quais estão solidamente enraizados.





# 1 um

## AFINAL, O QUE É O AMOR?

### UMA TENTATIVA DE CONCEITUAR O FENÔMENO AMOROSO

**Acreditava que** minha capacidade de pensar sobre o amor havia se esgotado. O assunto estava encerrado, eu já entendera o que necessitava. E então me vi, novamente, às voltas com ângulos que eu negligenciara, com perspectivas que tinha desconsiderado. Hoje percebo melhor que cada um de nossos sentimentos, emoções e impulsos é formado por infinitos elementos, assim como uma célula é constituída por incontáveis átomos e suas partículas.

“Amor” é uma palavra usada com inúmeros significados. Ainda quando tem como objetivo descrever um mesmo sentimento, pode corresponder a sensações diferentes, dependendo de quem a pronuncia. Assim, todos a usamos com mais de um significado, além de este variar conforme a constituição da alma de cada um. Se levarmos isso a sério, teremos uma dimensão dos problemas embutidos nesse termo, bem como dos mal-entendidos que ele poderá gerar.

A palavra “amor” é antiga e já nos chegou com sentidos que foram se modificando no decurso dos séculos. Temos uma tendência a comportamentos reverentes em relação a alguns significados transmitidos por textos que valorizamos muito. Ou seja, não exercemos todo o nos-

so poder de crítica e reflexão quando as fontes de referência são nobres. Aliás, em certos casos, parece que a própria palavra já traz consigo a essência de seu significado e valor excepcional. Não é verdade. Na realidade, alguns equívocos podem se cristalizar e se repetir ao longo de gerações. Certas superstições relacionadas com o uso de determinados números ou dias do ano são exemplos disso.

**O importante é que cada geração tem de entender melhor o conteúdo e tratar de redefinir com rigor crescente o sentido das palavras que utiliza, especialmente das mais relevantes. Assim, considero insuficiente o que sabemos sobre o termo “amor” e penso que devemos continuar pesquisando, sem preconceitos, sua essência. Isso é muito mais rico e produtivo do que nos colocarmos de modo servil diante de uma palavra que acreditamos conter as mais nobres e elevadas sensações. Não devemos ser submissos ao que foi dito sobre o amor no passado, e creio que nossos ancestrais não entenderam tão bem todas as nuances desse complexo problema, não foram capazes sequer de separar o sexo do amor.**

A maior parte dos profissionais de psicologia ainda hoje acha que o amor é um componente sublimado de um único impulso instintivo de natureza essencialmente sexual. A posição que defendo desde 1976 é a da absoluta autonomia entre os dois impulsos, que, em muitos aspectos, são até antagônicos. Não nos faltarão oportunidades para retomar o tema ao longo das pági-

nas que se seguem. Aqui registro essa diferença de pontos de vista apenas para reforçar a tese de como ainda são precários nossos conhecimentos sobre as mais elementares peculiaridades íntimas.

Reafirmo a necessidade de tentarmos, o tempo todo, redefinir os nossos conceitos. Em especial, temos de procurar nos aprofundar no entendimento de nossos sentimentos e das conexões entre eles. **Não há nada que deva ser tratado como sagrado. Tudo está sempre em discussão e novas idéias precisarão ser levadas em conta. Esse é o verdadeiro espírito científico, aquele que convive com dúvidas e não se acomoda em conceitos tidos como definitivos.** Hoje compreendo que um tema assim complexo jamais poderá ser considerado esgotado. Quanto mais nos aprofundarmos no estudo de nossa intimidade, mais variáveis aparecerão e maiores serão as dificuldades de integrá-las a nossas velhas teorias. Elas terão de ser substituídas por outras mais abrangentes e, com o passar do tempo, estarão condenadas ao mesmo destino: caducar e ser substituídas por novas teorias mais completas e sofisticadas.

Voltemos à pergunta inicial: afinal de contas, o que é o amor? O amor é a força que une, ao passo que o ódio é a que separa? Amar é dar? É querer ter o outro por perto pronto para nos aconchegar, para que dele possamos receber? É desejar o que for melhor para a pessoa amada, mesmo que ela seja feliz longe de nós, ou mantê-la sob controle, se possível sob nossa eterna proteção?