

SOBRE ALGUNS INCONVENIENTES DA DEPENDÊNCIA AFETIVA: ESCLARECIMENTOS E MAL-ENTENDIDOS

A DEPENDÊNCIA AFETIVA É UM VÍCIO

Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o auto-respeito e a nossa essência são oferecidos e presenteados irracionalmente. Quando a dependência está presente, entregar-se, mais do que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma forma de capitulação, uma rendição conduzida pelo medo com a finalidade de preservar as coisas boas que a relação oferece. Sob o disfarce de amor romântico, a pessoa dependente afetiva começa a sofrer uma despersonalização lenta e implacável até se transformar num anexo da pessoa “amada”, um simples apêndice. Quando a dependência é mútua, o enredo é funesto e tragicômico: se um espirra, o outro assoa o nariz. Ou, numa descrição igualmente doentia: se um sente frio, o outro coloca o casaco.

“Minha existência não tem sentido sem ela”; “Vivo por ele e para ele”; “Ela é tudo para mim”; “Ele é a coisa mais importante da minha vida”; “Não sei o que faria sem ela”; “Se ele me faltasse, eu me mataria”; “Eu venero você”; “Preciso de você”; enfim, a lista desse tipo de expressões e “declarações de amor” é interminável e bastante conhecida. Em mais de uma oportunidade, as recitamos, as cantamos embaixo de uma janela, as escrevemos ou, simplesmente, elas brotam sem nenhum pudor de um coração

palpitante e desejoso de transmitir afeto. Pensamos que essas afirmações são demonstrações de amor, representações verdadeiras e confiáveis do mais puro e incondicional dos sentimentos. De forma contraditória, a tradição tentou inculcar em nós um paradigma distorcido e pessimista: o amor autêntico, irremediavelmente, deve estar infectado de dependência. Um absurdo total. Não importa como se queira argumentar, a obediência devida, a adesão e a subordinação que caracterizam o estilo dependente não são recomendáveis.

A epidemiologia do apego irracional é preocupante. Segundo os especialistas, metade das consultas psicológicas se deve a problemas ocasionados ou relacionados com a dependência patológica interpessoal. Em muitos casos, não importa o quão nociva for a relação, as pessoas são incapazes de colocar um fim nela. Em outros, a dificuldade reside numa incompetência total para resolver o abandono ou a perda afetiva. Ou seja: ou não se conformam com o rompimento ou permanecem, inexplicável e obstinadamente, numa relação que não tem pé nem cabeça.

Uma das minhas pacientes fazia a seguinte descrição da sua “relação amorosa”: “Faz doze anos que namoro, mas estou começando a me cansar... O problema não é o tempo, mas o tratamento que recebo... Não, ele não me bate, mas me trata muito mal... Diz que sou feia, que tem nojo de mim, sobretudo dos meus dentes, que meu hálito cheira a... (choro), dói dizer isso: cheira a podre. Quando estamos num lugar público, faz com que eu caminhe na frente para que ninguém o veja comigo, porque ele sente vergonha. Quando lhe dou um agrado, se não gosta, grita que sou boba ou retardada, estraga o presente e o atira no lixo, morto de raiva... Sou sempre eu quem paga. Outro dia, levei um pedaço de torta para ele e, como ele o achou pequeno, atirou

no chão e o esmagou com o pé... Eu comecei a chorar. Ele me ofendeu e me disse para sair da casa dele, que se eu não era capaz de comprar uma mísera torta não servia para mais nada. Mas o pior é quando estamos na cama. Ele se aborrece com meus carinhos ou abraços, isso sem falar dos beijos. Depois de se satisfazer sexualmente, se levanta em seguida e vai se lavar (choro)... Diz que periga eu contaminá-lo com alguma doença, que o pior que pode acontecer a ele é levar algum pedaço meu grudado no seu corpo... Ele me proíbe de sair e de ter amigas, mas tem muitas. Se eu faço alguma cobrança sobre o fato de ele sair com mulheres, me diz para terminarmos, que não vai agüentar uma namorada insuportável como eu”.

O que pode levar uma pessoa a suportar esse tipo de ofensas e a se submeter dessa forma? Quando perguntei a ela por que não o deixava, respondeu entre envergonhada e esperançosa: “É que eu o amo... Mas sei que o senhor vai me ajudar a deixar de amá-lo, não é verdade?” Ela buscava o caminho mais fácil: o alívio, mas não a cura. As reestruturações afetivas e as revoluções interiores, quando são verdadeiras, são dolorosas. Não há poção para acabar com a dependência afetiva. Respondi não acreditar que uma pessoa devesse se desapaixonar para terminar uma relação e que duvidava ser possível produzir desamor por força de vontade e de razão (se fosse assim, o processo inverso também deveria ser possível, mas, tal como atestam os fatos, não nos apaixonamos por quem queremos, mas por quem podemos). Para ser mais exato, disse que o caso dela precisava de um enfoque similar aos usados nos problemas de farmacodependência, no qual o viciado deve deixar a droga, independentemente de sua vontade. “O que a terapia tenta incentivar nas pessoas viciadas é basicamente o autocontrole para que, ainda necessitando da

droga, sejam capazes de brigar contra a urgência e a vontade. No balanço custo-benefício, aprendem a sacrificar o prazer imediato pela gratificação a médio e a longo prazo. O mesmo ocorre com outros tipos de vícios como, por exemplo, a comida e o sexo. Você não pode esperar desapaixonar-se para deixá-lo. Primeiro deve aprender a superar os medos que se escondem por trás do apego irracional, melhorar a auto-eficácia, levantar a auto-estima e o auto-respeito, desenvolver estratégias para a resolução de problemas e para ter maior autocontrole. E tudo isso você deverá fazer sem deixar de sentir o que sente por ele. Por isso é tão difícil. Repito, o viciado deve deixar de consumir, mesmo que seu organismo não queira fazê-lo. Deve lutar contra o impulso porque sabe que não lhe convém. Mas enquanto luta e persevera, o apetite está ali, quieto e pungente, flutuando em seu ser e disposto a atacar. Não se pode chegar agora ao desamor, isso chegará depois. Além disso, quando começar a ficar independente, descobrirá que aquele sentimento não era amor, mas uma forma de vício psicológico. Não há outro caminho, deve se libertar dele sentindo que o ama, mas que ele não lhe convém. Uma boa relação precisa bem mais do que afeto em estado puro.”

O “sentimento de amor” é a variável mais importante da equação interpessoal amorosa, mas não é a única. Uma boa relação de casal também deve se fundamentar no respeito, na comunicação sincera, no desejo, nos gostos, na religião, na ideologia, no humor, na sensibilidade e em mais cem adinículos de sobrevivência afetiva.

Minha paciente era uma *viciada na relação* ou, se preferir, uma *viciada afetiva*. Ela apresentava a mesma sintomatologia de um transtorno por consumo de substâncias, mas, nesse caso, a dependência não estava relacionada com a droga, mas com a

segurança de ter alguém, mesmo que fosse uma companhia terrível. O diagnóstico de dependência estava fundamentado nos seguintes pontos: a) apesar do maltrato, a dependência havia aumentado com o passar dos meses e dos anos; b) a ausência do namorado ou não poder ter contato com ele produzia uma total síndrome de abstinência que, além de tudo, não podia ser resolvida com nenhuma outra “droga”; c) existia nela um desejo persistente de deixá-lo, mas suas tentativas eram infrutíferas e pouco contundentes; d) investia uma grande quantidade de tempo e esforço para poder estar com ele, a qualquer preço e passando por cima de tudo; e) devido ao relacionamento, sofria uma clara redução e alteração de seu desenvolvimento social, profissional e recreativo; e f) seguia alimentando o vínculo, apesar de ter consciência das graves repercussões psicológicas para sua saúde. Um caso de “dependência amorosa” sem muito amor.

Quando falo de apego afetivo, vale a pena esclarecer que estou me referindo à dependência psicológica do casal. Os vínculos de amizade e de afinidade consangüínea constituem uma categoria qualitativamente diferente e excedem o propósito deste trabalho. No entanto, é importante fazer uma ressalva. Quando se estuda o apego na relação entre pais e filhos, a análise deve ser enquadrada em questões mais biológicas. O apego nesse caso parece cumprir uma importante função adaptativa. Sem ignorar os possíveis riscos do amor maternal e paternal asfixiante, é evidente que uma quantidade moderada de apego ajuda bastante para que nós, progenitores, não joguemos a toalha e para que os filhos consigam nos suportar. Quando o apego (*attachment* biológico) é decretado por leis naturais, não é preciso descartá-lo; a questão é de sobrevivência. Mas se o apego é mental (dependência psicológica), é preciso deixá-lo para trás o quanto antes.

Deste ponto em diante, falarei indistintamente de dependência afetiva, dependência ao companheiro e dependência afetiva ao companheiro.

DESEJO NÃO É DEPENDÊNCIA AFETIVA

A apetência por si só não chega a configurar a doença do apego. O gosto pela droga não é só o que define o drogado, mas a sua incompetência para largá-la ou tê-la sob controle. Abdicar, resignar-se e desistir são palavras que o dependente desconhece. Querer algo com todas as forças não é mau; transformar esse algo em imprescindível, sim. A pessoa dependente afetiva nunca está preparada para a perda porque não concebe a vida sem sua fonte de segurança e/ou prazer. *O que define a dependência não é tanto o desejo quanto a incapacidade de renunciar a ele.* Se há síndrome de abstinência, há apego irracional.

De forma mais específica, se poderia dizer que por trás de toda dependência há medo e, mais atrás ainda, algum tipo de incapacidade. Por exemplo, se sou *incapaz* de tomar conta de mim mesmo, terei *medo* de ficar só e me *apegarei* às fontes de segurança disponíveis representadas por diferentes pessoas. O apego é a muleta preferida do medo, um calmante com perigosas contra-indicações.

O fato de você desejar o seu companheiro ou a sua companheira, de deleitar-se com ele, de não ver a hora de se atirar em seus braços, de ter prazer com sua presença, com seu sorriso ou com sua mais terna bobagem, não significa que você sofra de dependência afetiva. O prazer (ou melhor, a sorte) de amar e ser amado é para ser desfrutado, sentido e saboreado. Se a sua companheira ou o seu companheiro está disponível, aproveite ao máximo; isso não é apego, mas uma troca. Mas se o bem-estar

se torna indispensável, a urgência em encontrar o outro não o deixa em paz e a mente se desgasta pensando nele, bem-vindo ao mundo dos viciados afetivos.

Lembre-se: o desejo move o mundo, e a dependência o freia. A idéia não é reprimir o desejo natural que surge do amor, mas fortalecer a capacidade de se libertar quando é preciso. Um bom sibarita jamais cria dependência.

A INDEPENDÊNCIA AFETIVA NÃO É INDIFERENÇA

Amor e apego não devem ser excessivos. Nós os misturamos a tal ponto que confundimos um com o outro. Lembro um aviso que colocamos na entrada de um centro de ajuda psicológica, com a seguinte frase de Krishnamurti: “O apego corrompe”. Para a nossa surpresa, a frase, em vez de gerar uma atitude construtiva e positiva a respeito do amor, acabou ofendendo vários adultos que freqüentavam o centro. “Não entendo como vocês estão promovendo o desapego”, comentava uma mulher com filhos adolescentes e um pouco decepcionada com o seu psicólogo. Por outro lado, os mais jovens se limitavam a reafirmar a frase: “Claro, é isso mesmo. Não há dúvida. É preciso se desapegar para não sofrer!”

De forma errônea, entendemos a independência afetiva como sendo o endurecimento do coração, a indiferença ou a insensibilidade, mas não é assim. Desapego não é desamor, é uma maneira saudável de se relacionar cujas premissas são a *independência, dizer não à posse e não à dependência*. A pessoa desapegada (emancipada) é capaz de controlar o medo do abandono, não considera que deva destruir a própria identidade em nome do amor, mas tampouco promove o egoísmo e a desonestidade. Desapegar-se não é sair correndo em busca de um substituto afetivo,

tornar-se um ser carente de toda a ética ou instigar a promiscuidade. A palavra liberdade nos assusta, e por isso a censuramos.

Declarar-se afetivamente livre é promover o afeto sem opressão, é distanciar-se do prejudicial e fazer contato com a ternura. O indivíduo que decide romper com a dependência do parceiro entende que se desligar psicologicamente não é fomentar a frieza afetiva, porque a relação interpessoal nos faz humanos (os sujeitos “apegados ao desapego” não são livres, mas esquizóides). Não podemos viver sem afeto, ninguém pode fazer isso, mas podemos amar sem nos escravizarmos. Uma coisa é defender o laço afetivo, e outra muito diferente é enforcar-se com ele. A independência afetiva não é mais do que uma escolha que diz, gritando: *o amor é a ausência de medo*.

Um adolescente que havia decidido “amar com despreendimento” enviou uma carta à namorada contando a notícia. Ela a devolveu em um pequeno saco de lixo, rasgada em pedacinhos. Cito um trecho da mesma: “Se você está ao meu lado, eu adoro, aproveito, fico feliz, alegre a minha alma; mas se não está, ainda que eu sinta a sua falta, posso seguir em frente. Posso aproveitar uma manhã de sol, meu prato preferido segue me agradando (ainda que eu coma menos), não deixo de estudar, minha vocação segue de pé e meus amigos seguem me atraindo. É verdade que sinto a falta de alguma coisa, que existe algo de intranqüilidade em mim, que sinto saudades, mas sigo em frente, sigo e sigo. Fico triste, mas não me deprimos. Posso continuar tomando conta de mim mesmo, apesar da sua ausência. Eu a amo, e você sabe que não é mentira, mas isso não quer dizer que não consiga sobreviver sem você. Aprendi que desapego é independência afetiva, e essa é a minha proposta... Nada mais de atitudes possessivas e

dominadoras... Sem deixar de lado nossos princípios, vamos nos amar com liberdade e sem medo de sermos o que somos.”

Por que nos ofendemos quando o outro não se angustia com a nossa ausência? Por que nos desconcerta tanto que o nosso parceiro não sinta ciúmes? Realmente estamos preparados para uma relação não-dependente? Alguma vez você tentou? Está disposto a correr o risco de não dominar, de não possuir e de aprender a perder? Alguma vez você se propôs seriamente a enfrentar seus medos e empreender a aventura de amar sem dependência, não como algo teórico, mas de fato? Se você fez isso, certamente descobriu que não há contradição evidente entre ser dono ou dona da própria vida e amar a pessoa que está ao seu lado, não é verdade? Não há incompatibilidade entre amar e amar a si próprio. Pelo contrário, quando ambas as formas de afeto se dissociam e se desequilibram, aparece a doença mental. Se a união afetiva é saudável, a consciência pessoal se expande e se multiplica no ato de amar. Ou seja, transcende sem desaparecer. E.E. Cummings o expressava assim: “Amo meu corpo quando está com teu corpo, é um corpo tão novo, de músculos superiores e nervos pulsantes”.

A DEPENDÊNCIA AFETIVA DESGASTA E FAZ ADOECER

Outra das características da dependência afetiva é a deteriorização energética. Fazendo uma analogia com *A erva do diabo*, de Carlos Castaneda, poderíamos dizer que o viciado em afeto não é propriamente “impecável” na hora de otimizar e utilizar a sua energia. É um péssimo “guerreiro”. O gasto extra de um amor dependente tem uma dupla face. Por um lado, o sujeito apegado promove um desperdício impressionante de recursos para reter