

Como escolher um parceiro

Susan Quilliam

Tradução: Marina Merlino



SUSAN QUILLIAM é psicóloga especializada em relacionamentos, coach, colunista e docente da The School of Life. É autora de vinte e dois livros publicados em trinta e três países e em vinte e quatro línguas. É especialista de mídia sobre sexo e relacionamentos.

THE SCHOOL OF LIFE se dedica a explorar as grandes questões da vida: Como encontrar um trabalho recompensador? É possível compreender nosso passado? Por que relacionamentos são tão complicados? Se pudéssemos mudar o mundo, deveríamos fazê-lo? A organização, que tem sede em Londres e campi espalhados pelo mundo, oferece aulas, terapias, livros e outras ferramentas para ajudar as pessoas a ter uma vida mais aprazível, guiando-as em meio a uma variedade de ideias das ciências humanas — da filosofia à literatura, da psicologia às artes visuais —, estimulando, provocando, revigorando e consolando.

Para Michael e Silvano. Eu não poderia desejar amigos melhores.

I. Compreensão

Quando você faz uma escolha, você muda o futuro.

Deepak Chopra

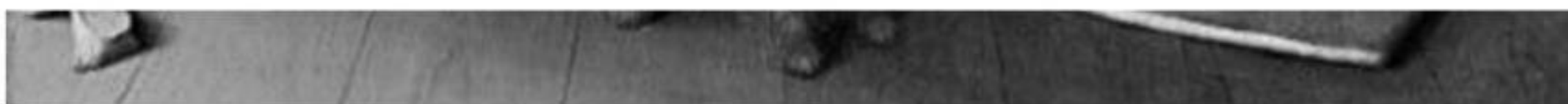
Escolher um parceiro no amor é uma das maiores aventuras da vida contemporânea. Ao embarcar nessa busca, podemos conhecer pessoas fascinantes, e também pessoas que nos deixam malucos; viver grandes emoções e também mergulhar em fúria, medo e depressão; e perder completamente o rumo antes de, finalmente, encontrar nosso caminho para o amor.

O verdadeiro desafio é crescer. A escolha de um parceiro é uma jornada de autodesenvolvimento, que nos leva a aprender mais sobre nós mesmos, sobre os outros, sobre a vida e a maneira como queremos vivê-la. Se você considera tudo isso, começa a entender o tamanho da aventura.

O que podemos não perceber é como essa aventura está maior e mais difícil hoje do que em qualquer momento da história, porque, até agora, a humanidade se baseava na prudência para escolher parceiros. É claro que o desejo sexual e o romance também estavam bastante envolvidos — principalmente em casos passageiros, relações casuais ou simples flertes. Porém, para parcerias sérias, de uma vida inteira, a tendência histórica era a de se afastar do romântico e ir em direção ao pragmático. Entre os

ricos, a regra era escolher seus parceiros por honra, fortuna e conveniência política, para preservar a linhagem. Os menos ricos — com menos a proteger — sempre tiveram mais liberdade para seguir o coração, mas, ainda assim, precisavam garantir segurança financeira, apoio em questões práticas e ter filhos para garantir o futuro.





1. *The Arnolfini Portrait* [*Retrato dos Arnolfini*], de Jan van Eyck, celebração de casamento ultratradicional que tem um objetivo central — o herdeiro.

Mesmo na gloriosa Era da Cavalaria, quando o amor de um cavaleiro por sua dama era o objetivo central da vida, ninguém nunca sugeriu que o romance devesse levar ao compromisso; na corte do rei Arthur, o verdadeiro crime de Lancelot e Guinevere foi muito mais o de tentar fazer dessa adoração a base para uma relação de 24 horas por dia, sete dias por semana, do que o de adorar um ao outro. Como aponta a historiadora Stephanie Coontz em *Marriage, a History* [Casamento, uma história], embora as pessoas sempre tenham apreciado histórias de amor, até muito recentemente “nossos ancestrais não viviam uma”.

Uma revolução emocional

Avancemos para o século xx e o romance se torna imperativo. No livro *The English in Love* [O inglês apaixonado], Claire Langhamer nos mostra que essa revolução emocional vinha fervilhando havia algum tempo, mas só se realizou por completo mediante muitas e diversas mudanças sociais — ainda que ninguém saiba quais delas são causa e quais são efeito. A criação da pílula anticoncepcional, que fez as parcerias ficarem menos voltadas à procriação e mais à conexão emocional? Mulheres com mais acesso à educação, mais bem pagas e, portanto, com maior possibilidade de se livrar de

casamentos sem amor? O massacre de duas guerras mundiais, que nos encorajou a aproveitar ao máximo o presente e priorizar intensidade de curto prazo e não o compromisso de longo prazo? O avanço da liberalização social, da educação em massa, da comunicação global? A diminuição da crença religiosa, a ascensão do direito individual, a aprovação das leis de divórcio?

Sejam quais forem as razões, em algum momento em meados do século passado as relações de parceria se tornaram universal e inextricavelmente vinculadas ao amor. E isso jogou para o alto todas as peças do quebra-cabeça. Pela primeira vez, a paixão — sexual e emocional — se tornou o elemento primário para o sucesso em uma relação. Pense na famosa frase de abertura de *Orgulho e preconceito*, de Jane Austen: “É uma verdade universalmente reconhecida que um homem solteiro, de posse de boa fortuna, deve estar atrás de uma esposa”. Compare-a com o pronunciamento, em 1949, do reverendo Herbert Gray, presidente do Conselho Nacional de Aconselhamento Matrimonial, de que “a única razão suficiente para se casar é que você... ame alguém...”. As propagandas matrimoniais em meados do século xx — quando minha própria mãe tomava suas decisões sobre relacionamentos — anunciavam potenciais parceiros por seu asseio, honestidade e salário. Era o equivalente contemporâneo dos sites de namoro, que agora proclamam as glórias da “química”, dos “encontros” e da existência de “almas gêmeas”.

Choque de realidade

Tudo isso parece atraente, mas a realidade é mais complexa. Hoje, investimos na escolha de um parceiro com grandes expectativas, dúvidas mais profundas e pressões maiores que nunca. Adicionar amor na alquimia dos relacionamentos pode ser promessa de satisfação, mas também cria desafios imensos.

O primeiro problema é que precisamos fazer mais escolhas com maior frequência. Colocar o amor como protagonista significa que, se o romance morrer, provavelmente vamos querer terminar o relacionamento — e com menor obrigatoriedade de casamento, somado a leis de divórcio mais liberais, fica mais fácil fazer isso. O resultado é que, agora, não temos apenas uma janela de escolha de parceiro na maturidade biológica — com uma janela a mais se o cônjuge morrer —, mas uma média de cinco janelas ao longo da vida. Podemos, na adolescência, escolher o primeiro amor, aos vinte anos, o primeiro compromisso, aos trinta, o parceiro para ter filhos, aos quarenta, a companhia pós-divórcio, e uma última escolha para nos apoiar até a morte. Tudo isso somado a casos passageiros.

Agora, ponha esse aumento de necessidade em contraste com a diminuição de oportunidades. Encontramos menos parceiros porque temos, mais do que nunca, mais mobilidade global, mudamos de casa, trocamos de emprego, vamos para outros países. Temos menos chances de criar parcerias porque trabalhamos períodos longos, depois nos deslocamos para nossas casas, em diferentes direções, em centros urbanos socialmente isolados. Além disso, temos menos recursos para encontrar e

escolher um parceiro porque somos menos amparados; carregamos muito mais fardos em nossos ombros do que quando só precisávamos decidir entre nos casar com o menino/menina da casa ao lado ou do fim da rua. O resultado dessa combinação de mais demanda e menos oferta? Encontrar um parceiro nunca foi tão desafiador.



2. Quando pensa em escolher um parceiro, você visualiza uma busca, uma cruzada, uma batalha, uma caça ao tesouro... ou um passeio no parque?

Finais felizes?

Também nunca foi tão importante. Como jamais antes, a parceria amorosa é considerada tarefa crucial da vida, ainda mais essencial por vivermos em uma sociedade fragmentada e isolada. Já dizia

aquele sábio verso em Gênesis, em que Deus afirma que “não é bom que o homem esteja só”.

O que nos leva a outro problema. Hoje, a religião tem cada vez menos espaço nas relações amorosas, assim como na psique humana, a ponto não só de Deus estar ausente dos relacionamentos, mas de os relacionamentos em si terem se tornado mais importantes que Deus. Em seu livro *Amor: Uma história*, o filósofo Simon May explica que, antes, buscávamos sentido no divino — como já não encontramos esse sentido aí, passamos a buscá-lo em outro lugar. O relacionamento passou a ser a fonte que deve nos prover toda a esperança e felicidade que originalmente esperávamos da divindade.

Atualmente, quando nos comprometemos com alguém, estamos buscando um substituto de Deus: o que quer dizer que esse alguém precisa ser perfeito. E também precisamos nos tornar substitutos de deuses perfeitos para nossos parceiros, oferecendo amor incondicional, eterno e completamente altruísta. Conviver como casal se tornou não apenas uma questão de apoio prático, sucessão hereditária ou realização pessoal; é, agora, o caminho para conquistar santidade e redenção eterna.

Sem dúvida, uma coisa impossível, não? Bem, claro que sim. Nem em teoria somos capazes de alcançar o ideal apresentado pelo filósofo Friedrich Schlegel: “através do amor, a humanidade retorna a seu estado original de divindade”. Na prática, temos sucessivas provas do quanto esse objetivo não é plausível. Provas em nossos relacionamentos imperfeitos, provas na cobertura

midiática diária de relações fracassadas entre celebridades, provas nos índices de divórcio que, ao longo dos últimos anos, atingiram 70% em alguns países europeus — e isso sem incluir o fim de relações sem casamento formal, portanto, não documentadas.

É de admirar que entremos em pânico diante de um compromisso? A tradicional “escolha única” limitava nossa liberdade, mas, uma vez casados, tínhamos a possibilidade de ter segurança para o resto da vida e, se perseverássemos, praticamente a garantia de sermos considerados um sucesso pela sociedade. Agora tememos que, ao escolher errado, acabemos não só sozinhos como condenados, até amaldiçoados, por nosso fracasso em fazer o amor dar certo.

Se perguntarmos a parentes mais velhos como sua geração escolhia os parceiros e quais eram seus contentamentos e suas limitações, podemos nos surpreender. Nossos ancestrais podem não ter vivido uma história de amor, mas, com expectativas mais baixas — deles próprios e de seus parceiros —, podem bem ter tido mais finais felizes do que nós.

Novos benefícios

Dito isso, sou extremamente grata por viver e amar hoje, pois uma nova ordem traz novos benefícios. Nossos relacionamentos agora são realmente nossos, em vez de impostos pela família ou proibidos pela comunidade. Mais “janelas” de namoro ao longo da vida significam mais oportunidades para descobrir quais decisões

nos relacionamentos nos ajudam a crescer. Mais campos de escolha significam mais meios de encontrar parcerias fora dos limites tradicionais — cultura, crença, classe e faixa etária. Mais liberdade para partir caso tenhamos escolhido errado significa que não estamos presos pelo resto da vida a uma quase-morte de não realização.

E os desafios atuais estão, pouco a pouco, sendo solucionados. A alta procura e a baixa oferta são enfrentadas por uma grande quantidade de novos meios para encontrar parceiros em potencial. Minha mãe e a geração dela nem imaginavam usar agências de namoro ou casamenteiros, mas hoje esses recursos muitas vezes representam o que há de melhor na escolha de parceiros. Minha avó e sua geração nunca ouviram falar no agora conhecido *speed dating* [encontro rápido] — embora eu desconfie de que ela teria achado tudo muito divertido.

Depois, temos as novas tecnologias. Nos últimos vinte anos, a internet expandiu nossa possibilidade de escolha de uns poucos na nossa própria “aldeia” para milhões ao redor do mundo; nos deu uma abundância de novas maneiras de contatar possíveis parceiros através de sites, aplicativos e redes sociais; transformou o processo de paquera — apesar das desvantagens que vêm com qualquer grande inovação. O panorama das decisões sobre relacionamentos mudou para sempre; enquanto, no início dos anos 1990, 1% dos casais se conheciam com a ajuda da tecnologia, a estimativa atual é de 33%, e há quem afirme que, em 2040, esse número atinja surpreendentes 70%.

Essa enorme mudança social é sustentada pelo desenvolvimento de novos conhecimentos, novos insights, novos recursos. Minha mãe, que era professora primária e também uma mulher incrivelmente sábia, sempre reclamava do fato de “instruções de como amar” não constarem em nenhum currículo escolar; seu desejo agora é realidade com a crescente safra de cursos, workshops, coachings e serviços de aconselhamento sobre relações que brotaram para suprir essa necessidade. O amor pode estar mais desafiador que nunca, mas talvez jamais tenhamos tido tantos recursos para enfrentar esse desafio.

Iniciar a aventura

O que nos traz justamente a este livro. Escrevo não apenas a partir de minhas experiências como professora, orientadora e escritora sobre relacionamentos — além, é claro, do que aprendi com minhas próprias decisões —, mas, principalmente, a partir de minha associação com a School of Life. Ao longo dos anos em que trabalhei com eles, nos tornamos mais e mais conscientes da existência de um enorme iceberg de preocupação com escolhas amorosas, preocupação esta que atinge todos os gêneros, idades e nacionalidades.

Como escolher um parceiro é um guia para encontrar o parceiro certo para você. No entanto, veja bem, não se trata de um mapa, de uma lista de dicas, de um manual de atitudes, mas, sim, de uma série de reflexões vindas da psicologia, da filosofia, da cultura e da

experiência humana comum. A sabedoria deste livro não é apenas a sabedoria dos muitos profissionais que refletiram sobre as decisões que tomamos em relação ao amor, mas também a dos alunos aos quais ensinei e a dos clientes de coaching com quem trabalhei.

O objetivo aqui é informar, melhorar e apoiar seus próprios pensamentos, sentimentos e insights. Cada capítulo oferece um ponto de vista diferente sobre cada questão, encorajando você a olhar não só para o lugar onde está, mas também para como seu passado formou o presente, como seus critérios para relacionamentos podem ser esclarecidos e refinados e como analisar se você e um parceiro em particular podem dar certo. Os exercícios e tarefas espalhados pelo livro convidam a refletir sobre o caminho que você está trilhando em sua jornada e, se necessário, a ajustá-lo — para encontrar, reconhecer e se comprometer em um relacionamento que faça você crescer.

Sua primeira tarefa é pensar na seguinte questão: como você se encaixa no panorama contemporâneo de relacionamentos? Como você se situa diante da “nova política” da escolha de parceiros? Você vê isso como um desafio empolgante ou uma tarefa frustrante, um quebra-cabeça complexo ou uma provação terrível? Pode ser interessante completar a seguinte frase: “Quando penso em escolher um(a) parceiro(a), sinto/entendo/me pergunto...”. Esse simples exercício revelará muito sobre seus medos, sentimentos, suas esperanças e atitudes.

Continuando a leitura, um último pensamento otimista. Você não está só. Há, literalmente, milhões de pessoas por aí que, como você, procuram uma conexão profunda. Como você, essas pessoas tomaram as melhores decisões que podiam tomar, dadas as suas circunstâncias e recursos. Como você, essas pessoas às vezes tiveram arrependimentos e decepções, mas agora voltaram a querer amar e ser amadas. Há muitas opções por aí para quando você estiver pronto.

E, como sugere a citação no começo deste capítulo, ao explorar essas opções, você cria para si mesmo um novo leque de possibilidades. Ao embarcar na aventura de escolher um parceiro, você tem a oportunidade de mudar seu futuro para sempre. A partir de agora.

2. Estar pronto

Tudo está pronto se nossa mente está pronta.

William Shakespeare, *Henrique V*, Ato IV, Cena III

É muito tentador nos atirmos no amor. É muito tentador achar que estamos prontos para o amor só porque queremos — e não há nada de errado em querer. No entanto, estar pronto para procurar um parceiro (imagine então para escolher) pode ser mais complicado do que parece. Por essa razão, este capítulo funciona como um sinal amarelo.

A primeira pergunta que acende o sinal amarelo é esta: agora é o momento certo para procurar um relacionamento sério? Existem muitas situações na vida, transições temporárias e períodos prolongados, em que estar solteiro é essencial. Talvez nossa concentração deva fluir para dentro quando nossa energia precisa fluir para fora: pode ser um trabalho exaustivo, um pai (ou filho) doente, uma crise existencial. Nessa situação, apesar de desejarmos o apoio de um relacionamento porque achamos que vamos desmoronar sem ele, escolher um parceiro pode ser a última coisa do mundo que devemos tentar. E não só porque ter uma relação amorosa é o segundo maior desafio da vida (o primeiro é criar filhos, caso esteja se perguntando), e portanto não deveria ser empreendido quando estamos vulneráveis, mas

também porque, quando vulneráveis, corremos o risco de escolher alguém apenas para servir de muleta. Assim, quando a crise acaba e a vida volta ao normal, essa muleta se torna dispensável. Isso é injusto com ambas as partes.

Há também muitas fases da vida em que estar solteiro é o suficiente — não por estarmos esgotados, mas por estarmos realizados. Listar as pessoas próximas a você e as coisas boas que elas lhe oferecem e que melhoram sua vida pode ser um exercício muito esclarecedor. Companhia, conversas, histórias em comum — ou a mais simples das formas de apoio: um abraço. Faça esse exercício e pode ser que ele demonstre, pouco a pouco, que a maioria das suas necessidades (senão todas) já está sendo satisfeita. Se assim for, você pode deixar de lado a busca por um parceiro — ou então optar por alguém que satisfaça apenas sua necessidade imediata, mesmo que não ofereça uma relação tradicional de companheirismo e compreensão 24 horas por dia, sete dias por semana.

Parar no amarelo

A próxima pergunta que acende o sinal amarelo é ainda mais desafiadora: será que algum momento é o momento certo para procurar um parceiro? Dizem por aí que a melhor coisa na vida é estar bem acompanhado e a segunda melhor coisa é estar solteiro e bem — mas, para algumas pessoas, a ordem é ao contrário.

Algumas se sentem completas sem adendos, florescem melhor sem distrações, são simplesmente mais felizes sozinhas.

Se você suspeita de que é mais feliz solteiro, considere (e não apenas como um pensamento passageiro) que talvez relacionamentos não sejam sua meta de vida. A ideia de solitude é altamente valorizada em várias tradições espirituais — não por puritanismo, mas porque nos liberta para seguir nossa verdadeira vocação. Dizem que o compositor Robert Schumann, quando atingiu o início de seu sucesso musical, comparou-o com seu futuro casamento nas seguintes palavras: “Eu duvido que ser noivo esteja no mesmo patamar que essas primeiras alegrias de ser um compositor... Com elas... eu me caso com o vasto mundo”. Se você busca um relacionamento só porque é o que “todo mundo” faz, experimente pensar que você não é todo mundo. Você é especial e talvez a melhor maneira de prosperar seja “casar-se com o vasto mundo”.

Planejamento

Para os reles mortais, ainda há alguns aspectos práticos a considerar. Será que nesse momento realmente temos espaço em nossa vida para sustentar um relacionamento sério? A realidade é que os namoros on-line que chegam a durar por volta de um ano provavelmente vão ocupar uma hora por noite — o equivalente a um dia de trabalho por semana.

E, quando chegamos ao fim de nossa busca, a vida fica ainda mais atribulada. O amor é lindo, mas exige tempo, espaço, energia e a disposição de se adaptar ao outro. Embora estatísticas indiquem que a jornada diária de trabalho no início do século XXI seja de apenas metade do que era no início do século XIX, as outras ocupações para o que sobra de tempo, espaço e energia (como família, amigos, hobbies, tarefas domésticas, viagens, criação dos filhos, leituras, e-mails, Twitter, Facebook e toda a miscelânea de solicitações da vida) dobraram em relação ao que ocorria cem anos atrás.

A grande cilada nessa história é que, quanto mais bem-sucedidos somos, quanto mais crescemos em nossa carreira, mais expandimos nossa vida social, conquistamos um estilo de vida gratificante, e menos espaço temos para relacionamentos. Quanto mais estabelecidos, menos disponíveis estamos para que um parceiro penetre nesse mundo. Para amar, talvez seja preciso sacrificar um pouco outras partes da nossa vida.





3. Parar? Avançar? Esperar? Entrar em pânico e ficar pregado no asfalto?

Tente o seguinte exercício. Planeje uma semana típica com manhã, tarde e noite. Indique quais desses 21 horários estão abarrotados e defina quais deles você esvaziaria alegremente, abrindo espaço para um relacionamento. Depois se pergunte o que um possível relacionamento sugaria do resto da sua vida e o que o resto da sua vida sugaria de um possível relacionamento. Essa negociação valeria a pena? Esse exercício não tem o intuito de dissuadi-lo da jornada, mas sim de tornar as próximas etapas do planejamento mais realistas.

Enfrentar os medos

Isso nos traz à questão da disponibilidade emocional. Nesse caso a pedra no sapato normalmente é o medo — principalmente porque a escolha de parceiros envolve o intimidante desafio de ser escolhido.

Quando peço aos homens e mulheres das minhas aulas de encontros para definirem em uma palavra como se sentem em relação à escolha de parceiros, o mais citado são variações do conceito de medo; inquietação, desconfiança, ansiedade, terror. Além do medo de fazer a escolha errada, temos medo da rejeição — “sou muito gordo(a), muito tímido(a)”; medo de sermos jogados

para escanteio — “sou muito velho(a), muito chato(a)”; e medo de passar vergonha por termos sido jogados para escanteio, principalmente quando nossos colegas parecem todos ter tido sucesso e estar muito bem acompanhados. Sobre essa última parte, considere que ninguém sabe o que acontece entre quatro paredes. Não queremos encorajar *Schadenfreude*, mas muitos dos casais que agora parecem ser os mais felizes chorarão em seu ombro quando chegarem ao primeiro divórcio dentro de alguns anos.

Existe também muito medo de admitir o medo. Nessa era de autocontrole, não queremos confessar que temos dificuldades e que não estamos indo bem na busca por um parceiro. *O diário de Bridget Jones* nos faz rir com os esforços de Bridget não apenas porque seus erros redimem os nossos, mas porque sua batalha por controle na vida e no amor nos torna mais capazes de quebrar o silêncio e admitir nosso próprio esforço para nós mesmos e para os outros. E a triunfante união final de Bridget com Mark Darcy garante que até os mais apavorados podem chegar a um bom resultado.

Desde Bridget, vários livros (de ficção e de autoajuda) encorajaram uma atitude de “fingir até conseguir” para combater o medo. Mas há outro caminho. Recentemente, e no meu entender mais proveitosamente, passamos a adotar a ideia de que expor vulnerabilidades pode funcionar melhor que exhibir bravatas. A escritora Brené Brown, em seu livro *A coragem de ser imperfeito*, atualiza a história do medo ao falar sobre quanta coragem é

necessária para ao menos considerar um relacionamento, quanto mais para estar em um — e sobre como revelar o medo por trás dessa coragem é o primeiro passo no caminho para um relacionamento de sucesso. Isso é vulnerabilidade. Isso é “a coragem de ser imperfeito”.

Muitos já fazem isso. Quando meus alunos confessam sua falta de autoconfiança, olho ao redor, pasma com o que aqueles homens e mulheres trazem à tona. Inteligência, personalidade, talento — mas, acima de tudo, a coragem e a disposição de, apesar das decepções anteriores, se expor de novo. Por causa disso, o sucesso é uma certeza. Como diz o provérbio chinês, “não se encontram pérolas na beira da praia. Se quiser uma, precisa mergulhar fundo para encontrar”. Então mergulhamos.

Disponível ou não?

Estar pronto para o amor não depende apenas de estar emocionalmente aberto, mas emocionalmente disponível. O exemplo crucial disso é que, por mais tempo que tenha passado desde que terminamos nossa última relação, se ainda lamentamos por ela e secretamente não conseguimos virar a página, não seremos capazes de seguir em frente. Sim, é comum achar que um novo romance vai automaticamente começar um novo capítulo. Se prestarmos atenção nas manchetes de tabloides, veremos inúmeros relatos triunfantes sobre celebridades “recém-apaixonadas” que passaram por separações apenas algumas

semanas antes. Se prestarmos atenção nos sites de namoro online, também veremos inúmeros perfis dizendo “nos separamos semana passada, então já estou disponível para encontrar o amor outra vez”.

Mas não é saudável pensar assim. Claro, os seres humanos foram programados para criar vínculos — no entanto, quando um vínculo se quebra, os humanos estão duplamente programados para sofrer, e isso nos deixa incapazes de criar novos vínculos por um tempo. Helen Fisher, professora de antropologia na Universidade Rutgers, fez exames de ressonância magnética em quinze estudantes que haviam acabado de ficar solteiros e encontrou cérebros cintilantes de dor, uma dor parecida com a das crises de abstinência de viciados em drogas. Então não é de surpreender que, logo depois da separação, raramente seja o momento de estarmos disponíveis para nos conectar com outras pessoas. O problema é que exatamente nesse momento tendemos a criar vínculos para atenuar a dor — e depois, quando a ferida se cura, nos deparamos com um companheiro recém-adquirido e nos perguntamos que raios fizemos.

Então quanto tempo leva, depois de perder um amor, para estarmos sensata e verdadeiramente disponíveis de novo? Não existe cronograma para isso. Na recuperação de separações, a prova de fogo é avaliar se conseguimos pensar no ex-parceiro com carinho — ou, se não for o caso, pelo menos não com ódio, e sim com o verdadeiro oposto do amor, a indiferença. O adorável blog quantifiedbreakup.tumblr.com, criado por uma blogueira que está,

ela mesma, vivendo uma “recuperação de relacionamento”, lista vários cálculos para isso, desde “pelo menos dois anos”, passando por “metade do tempo de relacionamento”, até “uma semana para cada mês em que estiveram juntos”.

Quando se trata de outras variedades de perda — como a morte de alguém amado —, o cronograma pode ser mais demorado; a sombria, porém precisa, consideração de Jeanette Winterson no livro *Inscrito no corpo*, em que a heroína tenta aceitar a leucemia de seu parceiro, é de que “perder alguém que você ama é ter sua vida alterada para sempre”. Seja qual for a situação, a única verdade definitiva é que estar pronto para o próximo relacionamento vai sempre levar o tempo que tiver de levar.

Ser adulto

A pergunta final e mais dura de todas é: será que já somos “adultos o suficiente” para escolher um parceiro? Arditamente, a própria escolha de palavras dessa pergunta já é um teste; se nos dispusermos a pelo menos considerar essa questão, é provável que estejamos quase prontos — porque o sucesso de um relacionamento muitas vezes reside na habilidade de questionar a nós mesmos com honestidade madura e sem defesas.

Nesse ponto apelamos para o filósofo e psicólogo social Erich Fromm, cuja obra prima, *A arte de amar*, é considerada a declaração seminal da visão contemporânea sobre o que o amor pode e deve ser. Fromm descreve em detalhes o que vê como a

tarefa mais absolutamente “adulta” de se relacionar com outro ser humano. Em sua visão, um relacionamento maduro exige a autoconfiança de acreditar que somos dignos de amor, o autoconhecimento de saber do que precisamos e o autocontrole de ceder quando necessário. Além disso, é preciso a habilidade de ensinar nosso parceiro a como nos amar, a humildade de aprender com nosso parceiro a como amá-lo e o discernimento de saber que o amor não constitui apenas uma parceria, mas, nas palavras de Fromm, a “única resposta sã e satisfatória ao problema da existência humana”. Esse é o ponto em que a maioria de nós sai correndo apavorada por pensar que, para tamanha responsabilidade, não estamos despreparados apenas no presente, mas para sempre.

Nada de pânico. Se entendermos que a “arte” de que Fromm fala não é algo que se nasce sabendo, mas algo que, como todas as artes, se aprende, esse desafio parecerá mais razoável. O amor certamente não é um ato único, e sim um fluxo contínuo de aprendizados. Ou seja: a única coisa que precisamos nos perguntar para encontrar um parceiro é se estamos prontos para preencher a ficha de inscrição.

Claro que não somos só nós que precisamos estar prontos para o amor, mas também o parceiro que escolhermos. Então seria boa ideia prestar a devida atenção na disposição desse potencial parceiro. O que não significa fazer o tipo de interrogatório implacável de primeiro encontro que leva a pessoa a pedir a conta logo após o primeiro prato, mas sim um tranquilo estado de alerta

para perceber se a pessoa com quem começamos a nos envolver está realmente livre. Ela tem tempo e espaço para o amor em sua vida? Já superou seus relacionamentos anteriores ou continua sonhando com eles? Será que está se abrindo para nós por interesse genuíno ou porque quer preencher um vazio?

Se a resposta para qualquer uma dessas perguntas for nebulosa, talvez seja mais prudente dar um passo atrás e permitir que essa pessoa tenha o tempo e o espaço de que precisa e permitir a nós mesmos a chance de encontrar um parceiro que esteja realmente pronto para ser escolhido.

3. Olhar para trás

Estude o passado para definir o futuro.

Confúcio

Quando procuramos ativamente um parceiro a longo prazo, a maioria de nós tende a projetar o futuro. Planejamos objetivos. Criamos metas. E, quanto mais sério o relacionamento que queremos, mais à frente imaginamos — não apenas até o ponto de conhecer um novo parceiro, mas até morarmos juntos, ficarmos noivos, até o sexo do primeiro filho. E isso é sábio. Para escolher bem, precisamos avaliar o que vai nos render o longo prazo.

Porém, também é sábio, como diz Confúcio, dar atenção, antes de tudo, ao passado. Como o passado nos fez ser quem somos? Como isso interfere em quem escolhemos? Não só porque nossos relacionamentos anteriores nos prepararam para o presente, nos dando tanto habilidade como vulnerabilidade em relação ao amor, mas também porque cada acontecimento de nosso passado — desde o momento em que nascemos, para não falar do momento em que começamos a namorar — nos ensinou sobre relacionamentos e escolhas de parceiros. Quem escolhemos pode ser nossa decisão individual, mas o porquê dessa escolha será influenciado pelo elenco de uma vida inteira de cenas e personagens.

Suas influências

É um exercício interessante olhar para trás, para a lista de personagens e para o enredo de nossa vida pessoal. Foi nossa mãe, nosso pai, ou nenhum dos dois, que nos ensinou, por meio do que fazia e dizia, qual tipo de relacionamento deveríamos almejar e qual tipo evitar? Foram nossos irmãos, nossos amigos, nossos professores ou nossa cultura que nos disseram que o critério para escolher um parceiro deveria ser inteligência, poder aquisitivo, beleza ou docilidade? Foi crescer em um ambiente familiar conflituoso ou ser membro do grupo de debate que nos fez acreditar com tanta convicção que um casal perfeito não tem brigas ou que, pelo contrário, discute o tempo todo? Serão as bodas de rubi de nossos pais ou nosso último término de namoro que nos convencerá de que o amor dura para sempre ou de que é definitivamente impossível? E que papel têm Jane Eyre, James Bond, *Cinquenta tons de cinza* e *O gene egoísta* nisso tudo?

Lembre-se. Quem foram seus principais formadores de opinião sobre como escolher bem um parceiro? O que mais influenciou seus pensamentos e sentimentos sobre o que você considera seu tipo ideal?

- Pais, irmãos, parentes.
- Líderes culturais ou religiosos, professores.
- Seu grupo de amigos e os respectivos namorados.
- Seus amores do passado, correspondidos ou não.
- A mídia: notícias, livros, filmes, internet, tv.

- Eventos traumáticos em sua própria vida ou na vida de pessoas próximas a você.
- Acontecimentos positivos e favoráveis em sua própria vida ou na vida de pessoas próximas a você.

Agora leve isso em frente. Considere as lições que essas pessoas todas lhe ensinaram. Que definições, expectativas e pressupostos você aprendeu sobre o tipo de relacionamento que deveria querer, e portanto o tipo de parceiro que deveria escolher? Completar a seguinte frase pode ajudar: “Eu aprendi com que o melhor relacionamento é , portanto eu devo escolher um parceiro que seja ”. Complete-a pelo menos dez vezes para conseguir uma gama de mensagens variadas. Veja se há padrões, alguma surpresa, ou algum alerta vermelho. E mais importante: como essas lições de vida afetaram as escolhas que você fez até hoje?

Mapas do amor

Para compreender melhor, vamos recorrer ao sexólogo John Money, que chama essas lições de vida de “mapas do amor” — modelos de como vemos o relacionamento ideal e nosso parceiro ideal. Money sugere que adquirimos mapas do amor instintivamente e desde muito cedo — no geral entre cinco e oito anos de idade —, como o sotaque do nosso idioma materno. Então não questionamos (muitas vezes nem sequer notamos) a imagem interna de relacionamentos que construímos nem as

especificações que projetamos sobre o tipo de parceiro que queremos — muitas vezes em relação a raça, altura, forma física e conduta. Quando encontramos alguém que se encaixa nesse mapa, nos sentimos atraídos. Sim, até sabemos, racionalmente, que outra pessoa pode ser tão boa quanto essa para nós; mas, de alguma forma, é essa que parece ser a certa.

Muitas vezes uma pessoa parece ser a certa porque nos lembra de alguém que pareceu ser a pessoa certa anos atrás, ou porque acreditamos que com ela podemos recuperar as partes “certas” de nossa vida. Um termo para descrever isso seria “projeção”; nós “projetamos” afeição de alguém que foi importante no passado para alguém que é importante agora — ou para alguém que queremos que seja importante no futuro. Um tom de voz, um olhar sutil, determinado tipo de força, determinado tipo de gentileza — de repente, em geral sem saber por quê, nos sentimos seguros. Não importa se não conhecemos a pessoa e ela não nos conhece; nos sentimos inevitavelmente atraídos.

Faz todo o sentido gravitar em direção a pessoas parecidas com aquelas que nos fizeram felizes ao longo da vida, e na maior parte das vezes isso é uma estratégia maravilhosa. Mas também deixa nossas expectativas confusas e pode acabar muito mal: podemos presumir que um parceiro vai nos proporcionar as mesmas experiências maravilhosas que nossos pais (ou nosso melhor amigo da escola, ou nossa primeira paquera). Porém, não necessariamente isso acontece, porque ele não é essa pessoa e porque não estamos no passado — entender e aceitar isso é uma

lição fundamental para escolher um parceiro. A professora Sue Johnson conta que, quando conheceu seu marido, praticamente as primeiras palavras que ele disse foram “eu não vou atender a suas expectativas”. Diante desse discernimento, o que ela podia fazer senão se casar com o rapaz?

Olhe para trás, para quando você era mais jovem — no início da escola, digamos. Agora identifique três figuras — talvez pais, professores, irmãos — ou acontecimentos — sucessos, vitórias, triunfos — que fizeram você sentir amor e aceitação nesse período da sua vida. Você não só buscará conscientemente alguém que tenha potencial de reproduzir esses sentimentos, como, inconscientemente, sentirá atração por qualquer pessoa que apresente esse potencial. Boa ideia, com um porém: pode ser que também sinta atração por qualquer parceiro que você *acredite* ser capaz de lhe oferecer isso, mesmo que ele não seja. Então experimente antes de comprar.

Experiências ruins

Há uma outra distorção que é a seguinte: às vezes sentimos atração por parceiros não porque são capazes de nos proporcionar algo maravilhoso, mas porque podem nos proporcionar algo terrível — na esperança de que também nos deem a chance de superar esse terror. Então podemos escolher alguém que nos lembre de como nosso pai era distante ou de como nossa mãe era dominadora, alguém que crie situações que exijam muito de nós e

que nos lembrem de nosso fracasso nos exames da escola ou daquela vez em que fomos demitidos do trabalho. Achamos isso doloroso, mas familiar, perturbador, mas conhecido; almejamos, desta vez, resolver, enfrentar, sobreviver.

E, muitas vezes, dá certo. Muitas vezes conseguimos virar o jogo, enfrentar os desafios de um jeito que não fomos capazes de fazer antes, porque agora somos mais velhos e mais sábios. E o fato de enfrentarmos não só nos faz vitoriosos aqui e agora como nos ajuda a resolver a sensação de fracasso anterior. O poeta israelense Yehuda Amichai escreveu que “as pessoas usam umas às outras como cura para suas dores” — mas nesse caso escolhemos uns aos outros conscientemente pela dor, na esperança de que a cura venha como parte do pacote.

Pense na sua juventude outra vez. Quais pessoas ou acontecimentos fizeram você sentir que não era amado ou lhe ensinaram duras lições sobre o significado de se relacionar? Essas memórias têm a ver com seus parceiros na vida adulta e as experiências que você teve com eles? O que isso revela sobre suas estratégias na busca por um parceiro?

Há também, é claro, o impacto de acontecimentos tão traumáticos que criam uma vulnerabilidade profunda, de forma que ficamos desconfiados, arrasados, furiosos ou simplesmente feridos demais para tomar boas decisões. Podemos acabar confusos sobre o significado do amor, incapazes de reconhecê-lo quando aparece, sem recursos para recebê-lo quando nos é oferecido ou dá-lo quando necessário. Os traumas óbvios e