

©

# VOGUE

PORTUGAL

B R E A K I N G T H E R U L E S

A G A I N S T T H E S Y S T E M



MARÇO 2019 € 5,00 CONT. MENSAL  
00197  
5 600746 738019

# Não sou eu, és tu, mas sou eu também

O alerta-sarilhos é dado por um sinal de aviso que podia estar-lhe colado na testa e que, a ser real, se veria a léguas, sem necessidade de binóculos – mas podia vir com boia salva-vidas. Ignoramos, claro, e deixamos o nosso coração amar quem não quer, nem nunca quererá, amar-nos de volta. Vira o disco e toca o mesmo, eis a arte de nos apaixonarmos repetidamente por pessoas erradas. *Por Beatriz Teixeira.*

**J**á dei por mim a pensar que os homens pelos quais me sinto atraída parecem ter todos a mesma atitude: geralmente têm bastantes dúvidas em relação ao rumo profissional, não se querem comprometer e são reservados, fechados até a falar deles. Fogem das questões pessoais e também raramente as colocam, pelo que é tudo bastante superficial. São, sobretudo, homens de poucas palavras e perguntas, e com os quais é difícil comunicar. As relações – efémeras – parecem seguir o mesmo início, meio e fim, repetidamente. Nesse sentido, sinto que é um padrão. No Tinder reparo nisso mesmo: o *swipe right* não vai para o homem que tem um sorriso aberto e um rosto afável, mas para aquele que parece ter sobre a cabeça um grande sinal que pisca ‘problemas, problemas’. Podia ter sido Taylor Swift a dizê-lo, em 2012, quando lançou o seu *I Knew You Were Trouble*, mas quem o diz é Cátia, alguém que não canta nem escreve *hits* infinitos sobre relações tumultuosas e fugazes, mas que assume, como Swift, a sua nem sempre consciente queda por pessoas erradas. Erradas, não porque têm algo errado, mas porque não são as certas para ela, que fique bem claro. “Não vou cair neste erro outra vez” ecoa quase sempre na cabeça dela, quando está prestes a envolver-se com mais um fiel seguidor do padrão de homem distante, desligado dos outros e de si próprio, e tão diferente dela e do ideal que, na verdade, tem de homem certo – para ela, claro está. “Dou [por mim a pensar nisso] e ainda assim lá vou eu, pensando que a cada nova pessoa poderá ser diferente.” Mas não tem sido. Em vez disso, há o momento *reality-check*, com empurrão dos amigos, e *puff* “percebo que dali não vão nascer relações sólidas, de afetos, proximidade e intimidade física e emocional”. À *la thank you, next*, Cátia passa ao próximo “errado”, sem saber muito bem porquê. “São os relacionamentos que mais me testam, por serem precisamente aqueles que estão mais distantes da minha zona de conforto. Por que razão continuo a sentir-me atraída e a relacionar-me com pessoas que são o oposto de mim e com as quais sei que não vou ter um futuro, não

sei ao certo, mas às vezes, questiono-me se esses homens não serão um reflexo de uma parte da minha pessoa a que não estou a prestar atenção. O que é que todas estas pessoas erradas me estão a tentar dizer?”

Estávamos em 2007 quando a psicóloga Ana Cardoso de Oliveira se debruçou sobre questões parecidas, tantas vezes de pacientes em contexto terapêutico, e publicou o livro: *Porque nos Apaixonamos pelas Pessoas Erradas?*. A resposta não é só uma, mas a forma como nos disponibilizamos a amar e ser amados e a procura incessante de alguém que nos preencha como se houvesse qualquer coisa em falta (não somos *puzzles*) parecem ser determinantes. “As características que procuramos no outro são frequentemente características

que nos completam e não que nos complementam, na tentativa de nos sentirmos inteiros de fora para dentro de nós”, explica-nos a psicóloga. “No entanto, a função amorosa não é a completude, mas a complementaridade e, assim, estamos sempre a errar. O outro não tem a função de nos tornar o que não somos, mas de atualizar o Eu de que mais gostamos num dado momento da vida.” Na mesma lógica, o Eu também não devia assumir a função de mudar o outro, mesmo que tantas vezes nos concentremos nisso, como se de uma espécie de missão pessoal se tratasse – porque é tão apetecível pensar que podemos ser capazes de mudar outra pessoa, de a ajudar a comprometer-se, a mostrar afeto e interesse, a ser mais certa e menos errada, seja lá o que isso significa. Enganámo-nos na missão. “O desafio é, sobretudo, perceber que nós temos de procurar ser a pessoa certa e não procurar que o outro seja o certo”, complementa Ana Cardoso de Oliveira. Dito assim, soa simples. Mas para pessoas que são cuidadoras por natureza, a coisa pode entrar tão rapidamente por um ouvido como sair pelo outro.

**P**ara o explicar, Gustavo Pedrosa, terapeuta conjugal na Oficina de Psicologia, distingue várias camadas na relação. Começamos pelo que nos une: “Numa primeira abordagem, procuramos alguém que tenha semelhanças connosco, como educação, valores, *hobbies* ou até estrato socioeconómico, alguém que frequente os mesmos locais que nós.” Passamos ao que nos separa: “Numa segunda ‘fase’, tentamos encontrar algumas características diferenciadoras, que gostaríamos de ter ou até que gostaríamos de alterar, como se fossemos cuidadores da pessoa ou pudéssemos curar algum problema. Apesar de diferentes das nossas, essas características também nos podem agradar e atrair e, por exemplo, uma pessoa introvertida pode sentir-se atraída por uma pessoa extrovertida, num misto de paixão e admiração por essa característica.” E acabamos no desencanto: “No meio de toda essa guerra de semelhanças e diferenças, podem surgir momentos em que a compreensão, a aceitação e a cedência de ambas as partes não corresponde às expectativas. Quer isto dizer que as pessoas erradas só se tornam erradas mais tarde, quando a referida tolerância para a diferença deixa de existir.” No lugar dessa suposta tolerância passam a sentar-se, tão desconfortavelmente, a frustração e a sensação de falhanço porque, afinal, fracassámos nesta coisa de tentar curar as pessoas com quem nos envolvemos. Mas quem é que nos para agora? Venha daí nova missão, a de insistir na imperfeita repetição para provar aos outros, e a nós próprios, que da próxima vez é que é. “Se houver um histórico de relações falhadas, a relação atual pode servir para provar que conseguimos manter uma relação e que a culpa dos falhanços anteriores não é nossa”, explica o terapeuta. Ou será que é se, voltando à noção de disponibilidade que temos para amar e ser amados, acreditarmos que não merecemos mais e melhor do que um amor que nos soa errado?

Amor com amor se paga, diz-me tantas vezes uma amiga minha, extraordinariamente sábia em matéria de amor (e outras coisas). Talvez seja por isso que ninguém ama de forma igual e, na mesma medida, ninguém se deixa amar de forma igual. Afinal, são as nossas vivências, as nossas histórias e as personagens que as ajudam a escrever desde o momento em que pisamos o mundo e até que o deixamos, que ajudam a ditar a forma como recebemos e distribuimos por aí doses de amor. E, se amor com amor se paga, isso significa que

houve um momento específico em que achámos que não merecíamos mais do que nos dão? O psicólogo clínico e psicoterapeuta Ricardo Almeida responde com um regresso à infância, aquele lugar em que crescem todos os primeiros amores. “A escolha de quem e como amar é muito influenciada pela forma como fomos amados. O primeiro homem que uma mulher ama é quase sempre o pai e a primeira mulher que um homem ama é quase sempre a mãe, e é com as figuras cuidadoras que recebemos os primeiros afetos e desenvolvemos a capacidade de retribuir, de acordo com o que nos é ensinado.” Ora, se a mãe e o pai ensinam que amor é conforto, proteção e afeto, assim o aplicaremos na vida. Por outro lado, se a mãe e o pai ensinam que amor não é nada disso e é outra coisa qualquer, mais ou menos feliz, também assim o aplicaremos na vida. E, de repente, sem nos apercebermos, amamos como nos disseram que se amava e escolhemos os parceiros que achamos que merecemos. Ao consultório de Ricardo chegam alguns casos e “por vezes, os pacientes descobrem que amaram inconscientemente a mesma pessoa em pessoas diferentes: o pai e a mãe distantes, pouco afetivos e pouco seguros”. Como se transportássemos os nossos *daddy e mommy issues* para as relações amorosas. “No fundo, dá-se uma transferência inconsciente de um amor de infância pouco retribuído pelos pais para um novo objeto psíquico: o marido ou a esposa.” Ou o *crush* com *commitment issues* com quem só estivemos duas vezes.

Quebrar o padrão, essa espécie de linha de montagem que só nos dá cópias de uma fórmula que não resulta, começa com o reconhecer de que esse padrão existe (Taylor Swift lançou a tal música). Mas também passa por, como diz o psicólogo, ser capaz de dizer “mereço ser amada/o e quero amar quem me ame verdadeiramente, e não é porque não me deram valor no passado, que devo conformar-me que não mereço mais”. Soa a mantra? É porque é. Mas, mais do que falar em merecer ou não merecer, mais do que pesar o valor que temos numa balança mental irreal, é preciso pôr o “preciso” à frente do “quero”. E é preciso não ignorar os tais sinais que lhe gritam que não vai correr bem, tal como não correu da última vez, nem correria também se ignorasse um aviso de “piso molhado” com uns sapatos diabólicos nos pés. Habitúamo-nos a querer coisas que nos são inacessíveis, que nos dão luta, que têm um gostinho desafiador, mas é só por isso que as queremos, e acabamos por esquecer aquilo de que verdadeiramente precisamos. Se sabemos o que isso é exatamente? Nem sempre, mas, à medida que vamos riscando errados, vai acontecendo uma coisa extraordinária: vamos ficando todos os dias mais perto daquilo que, definitivamente, não precisamos. ●

**NINGUÉM AMA DE FORMA IGUAL  
E NINGUÉM SE DEIXA AMAR DE  
FORMA IGUAL. SÃO AS NOSSAS  
VIVÊNCIAS, AS NOSSAS HISTÓRIAS E  
AS PERSONAGENS QUE AS AJUDAM  
A ESCREVER QUE AJUDAM A DITAR  
A FORMA COMO RECEBEMOS E  
DISTRIBUÍMOS POR AÍ DOSES DE AMOR.**