

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas
Curso de Especialização em Psicologia Clínica:
Gestalt-Terapia e Análise Existencial

Marcelly Regina da Silva

O NOSSO ENCONTRO
possibilidades de uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais

Belo Horizonte
2021

Marcelly Regina da Silva

O NOSSO ENCONTRO
possibilidades de uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais

Monografia de especialização apresentada à Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial.

Orientadora: Profa. Saleth Salles Horta

Belo Horizonte
2021

150 Silva, Marcelly Regina da.
S586n O nosso encontro [recurso eletrônico] : possibilidades de
2021 uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais /
 Marcelly Regina da Silva. - 2021.
 1 recurso online (82 f.) : pdf
 Orientadora: Saleth Salles Horta.

 Monografia apresentada ao curso de Especialização em
 Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial -
 Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de
 Filosofia e Ciências Humanas.

 Inclui bibliografia.

 1.Amor. 2.Psicoterapia existencial. 3.Autenticidade
 (Filosofia). I..Horta, Saleth Salles. II. Universidade Federal
 de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências
 Humanas. III. Título.

Ficha catalográfica elaborada por Vilma Carvalho de Souza - Bibliotecária - CRB-6/1390



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação

O NOSSO ENCONTRO: POSSIBILIDADES DE UMA PSICOTERAPIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL COM CASAIS

MARCELLY REGINA DA SILVA

monografia defendida e aprovada, no dia **doze de agosto de 2021**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Saleth Salles Horta - Orientador

Maria Madalena Magnabosco

Belo Horizonte, 15 de outubro de 2021.

Prof^ª. Dr^ª. Claudia Lins Cardoso

Coordenadora do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Goncalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 15/10/2021, às 11:39, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Lins Cardoso, Professora do Magistério Superior**, em 15/10/2021, às 17:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1022846** e o código CRC **3AF4FEB3**.

Àquele que, sendo quem é, me convidou a ser quem sou e me mostrou as tantas possibilidades do encontro de amor, por um breve tempo cronológico, mas tempo este profundamente vivido e infinitamente marcado em mim.

AGRADECIMENTOS

À Profa. Saleth Sales Horta pelas orientações e acolhida nesta caminhada, pela disponibilidade e abertura com que recebeu minha proposta de reflexões.

À Profa. Dra Maria Madalena Magnabosco por aceitar fazer a apreciação deste trabalho e, ainda mais, por me presentear com sua forma tão sensível e profunda de ver o mundo.

À Profa. Telma Fulgêncio Colares da Cunha Melo por me mostrar, mesmo sem saber, a direção que me trouxe a esta Especialização tão importante na minha trajetória de vida, por se reafirmar enquanto referência significativa para mim e pela amizade e carinho sempre presentes.

Aos demais professores do Curso de Especialização em Psicologia: Gestalt-Terapia e Análise Existencial da UFMG por todo conhecimento generosamente compartilhado.

Aos colegas desta Pós-graduação pelas trocas tão relevantes e ampliadoras de mundo. Em especial, aos amigos do grupo *Sextilheiros* por tornarem possível o estreitamento de laços e apoio nesses tempos de Pandemia.

À minha amada família por compreender minhas ausências necessárias para a construção deste estudo.

À querida amiga Tamara Fávero por possibilitar o início desta jornada através de sua generosidade e afeto, mesmo sem saber.

À querida amiga Miren Campos pelo interesse sincero e incentivador do desenvolvimento desta temática.

Agradeço, ainda, à vida por colocar diante de mim esta caminhada enquanto possibilidade existencial. E agradeço a mim por seguir este chamado.

“Me decifra e me traduz
Nas minhas sombras você vê a luz
Você sabe tudo e tudo bem
O que eu sou de verdade
E só presa a você
Eu me sinto em liberdade”
(Sandy, Salto, 2016)

Resumo

O presente estudo monográfico tece reflexões acerca das relações humanas. Especificamente sobre os relacionamentos entre os casais enquanto meio possível para vivenciar a autenticidade. A partir de uma revisão de bibliografia, inicia-se com a contextualização dos aspectos sociais e culturais contemporâneos que podem influenciar nos modos de se relacionar das pessoas. Surgem elementos tais como impessoalidade, superficialidade, desencontros e adoecimentos. Busca-se compreender modos possíveis de ser e estar autenticamente em um mundo de hostilidades. Segue-se na direção de pensar sobre o que é ser legítimo, sobre o lugar do amor na vida humana e características de uma relação amorosa profunda. Chega-se à relação humana como trilha possível para a vivência de autenticidades, considerando o ser numa dimensão de ser-no-mundo-com-outros. Aposta-se, então, numa psicoterapia fenomenológico-existencial com casais para facilitar um caminho de escolhas mais conscientes e construção de encontros verdadeiros. A partir disso, delinea-se as especificidades do encontro psicoterapêutico nesta perspectiva, juntamente com a descrição da concepção de humano existencial e o mundo dos fenômenos. Intenta-se, com tais discussões aqui propostas, estimular o retorno do olhar para as possibilidades que se apresentam às pessoas em suas vidas amorosas. Pretende-se incentivar que as pessoas repensem sua disponibilidade para o encontro e que possam descobrir modos particulares de vivenciar suas possibilidades existenciais e se aproximar do mais profundo de si mesmas.

Palavras-chave: Relações Amorosas. Encontro. Autenticidade. Psicoterapia Fenomenológico-Existencial. Casal.

Abstract

This monographic study creates reflections on human relations, specifically those related to relationships between couples, as a possible means of experiencing authenticity. With a bibliographical review as a starting point, we contextualize the contemporary social and cultural aspects that can influence the ways that people relate with one another. Elements such as impersonality, superficiality, mismatches and illness will be touched on. This study aims to understand the possible ways of authenticity being in a world of hostilities. We follow on to think about what it means to be legitimate, about the place occupied by love in human life and the characteristics of a deep love relationship. We then reach human relations as a possible pathway to experiencing authenticity, considering beings within the dimensions of the being-in-the-world and being-with-others. Furthermore, a type of phenomenological-existential psychotherapy is chosen for couples, to facilitate a path of choices that are more aware and the construction of true encounters. Through this, we describe the characteristics of the psychotherapeutic encounter in this perspective, along with a description of the conception of existential being and the world of phenomena. The purpose of the discussions proposed in this article is to stimulate the return of our gaze towards the possibilities presented to people within their love lives. We intent to encourage people to rethink their availability for encounters, so that they might discover specific ways of experiences their existential possibilities and draw closer to the deepest parts of themselves.

Keywords: Love Relationships. Encounter. Authenticity.
Phenomenological-Existential Psychotherapy. Couple.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1: Relações amorosas contemporâneas	16
1.1 A superficialidade das relações amorosas contemporâneas	16
1.2 Os desencontros	23
1.3 Relações adoecidas e adoecedoras	32
CAPÍTULO 2: O Encontro	39
2.1 Autenticidade	39
2.2 Relação tipicamente humana	47
2.3 Elementos de uma relação amorosa profunda	51
CAPÍTULO 3: Psicoterapia Fenomenológico-Existencial	57
3.1 Ser existencial e método fenomenológico de abertura para o mundo ...	57
3.2 Psicoterapia como possibilidade para experimentar uma nova relação com o mundo	63
CAPÍTULO 4: Psicoterapia Fenomenológico-Existencial com casais ...	67
4.1 Psicólogo diante do fenômeno casal	67
4.2 Casal diante de si mesmo	73
CONSIDERAÇÕES FINAIS	78
REFERÊNCIAS	82

INTRODUÇÃO

“Tire as sandálias de teus pés,
porque a terra em que estás é uma terra sagrada”
(Êxodo)

Percebemos as relações amorosas enquanto demanda recorrente nos atendimentos individuais em psicoterapia¹ e o quanto as pessoas demonstram estar insatisfeitas com seus modos de se relacionar afetivo-amorosamente sem, contudo, identificar outras formas de se encontrar com outros. Então, surge o interesse em buscar uma compreensão das relações humanas, em especial as amorosas. Nos disponibilizamos, aqui, a pensar quais as possibilidades de contribuição de uma psicologia clínica (fundamentada na fenomenologia e no existencialismo) para uma experiência de abertura a encontros verdadeiros e aproximação das pessoas de um existir mais autêntico.

Diante disso, privilegiamos neste estudo as reflexões acerca das relações amorosas e apostamos numa psicoterapia fenomenológico-existencial com casais² como possibilidade para apoiar o entendimento das pessoas a respeito dos seus modos de se relacionar. Acreditamos ser possível, desta forma, propiciar a chance de escolhas mais conscientes na direção de uma vida de sentidos próprios e encontros humanos verdadeiros.

Não pretendemos sinalizar um caminho a seguir como sendo o único para se alcançar a vivência do amor³ e da felicidade. Tão pouco queremos reduzir a condição humana. Não cogitamos esgotar nossa experiência de surpresa e espanto frente ao ser humano. Muito ao contrário, aspiramos somente construir aqui um

¹ Faremos uso dos termos psicoterapia/psicologia, bem como psicoterapeuta/psicólogo para nos referirmos ao profissional de psicologia em sua atuação no atendimento clínico.

² Nos referiremos à constituição do casal independente dos gêneros das pessoas envolvidas. Não faremos definições sobre modos específicos de se relacionar e nos ateremos ao especificamente humano. Consideramos ser casal com amplitude: “[...] casal não pode ser determinado como estar ou não casados legalmente, dormir no mesmo quarto ou em quartos separados, transar com outras pessoas ou ser monogâmico, ser apenas duas ou três pessoas, querer ou não filhos, serem de diferentes ou do mesmo sexo etc. Só posso dizer, como psicólogo fenomenólogo existencial, que atendo um casal, pois estas pessoas que a mim se apresentam se *autodenominam* casal” (SAMPAIO, 2019, p. 97, grifo do autor).

³ O foco deste estudo é o amor vivido entre casais.

espaço para reflexões sobre nossa humanidade e ampliar o nosso olhar para as nossas possibilidades de existir.

Buscamos propiciar que voltemos o olhar para nós mesmos e, quem sabe, que encontremos formas de nos compreender no modo como estamos sendo e nossas possibilidades de sermos diferentes na direção do que fizer sentido para cada um de nós. Que encontremos maneiras de adentrar o terreno desconhecido do outro reconhecendo-o como sagrado, honroso, próprio. E que recebamos visitas também cuidadosas e amorosas deste outro em nós.

Temos uma noção de homem enquanto ser de relação, enquanto ser-no-mundo-com-outros e, dito isto, ressaltamos a relevância dos contatos humanos para a constituição da existência do ser. Pensamos, portanto, no como as pessoas estão se relacionando de forma superficial, com pouco envolvimento e entrega.

Na medida em que acreditamos nas relações interpessoais como um “lugar” que pode ser tanto de liberdade quanto de aprisionamento, tanto de cura quanto de adoecimento, tanto de crescimento quanto de impedimento de possibilidades existenciais, chega até nós como um chamado a necessidade de olhar para isso. No sentido de buscar compreender o que é que acontece no *entre* das relações e o que pode acontecer ali de transformador que seja capaz de fazer com que possibilidades existenciais aconteçam. Ficamos refletindo, então, sobre como podem acontecer encontros mais significativos, verdadeiros e engrandecedores.

Ao nos propor a falar sobre as relações amorosas enquanto possibilidade de experimentar a liberdade de ser, alguns questionamentos surgem: o que é o encontro? O que é o afeto do amor? Como pensar o casal enquanto fenômeno? De que forma o relacionamento de casais pode impedir a vivência de possibilidades existenciais? Como as relações amorosas podem favorecer a abertura para ser si mesmo? E, por fim, como uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais pode contribuir para a construção de encontros verdadeiros?

Para que possamos tecer as reflexões propostas, notamos a necessidade de compreender o que vem a ser o encontro, o que podemos chamar de encontro verdadeiro, o que significa o entre das relações, o que acontece ali e, talvez, o que precisa acontecer para propiciar a vivência de autenticidades. Pensar sobre o lugar do afeto na existência humana, em particular o afeto do amor e, mais especificamente, na relação do casal. Construir uma concepção de fenômeno e, especialmente, buscar as possibilidades de assimilar o casal enquanto manifestação. Casal, aqui, percebido “como a *junção (de pessoas) que habita do modo possível o construir da casa que ela mesma está podendo ser*, sendo, portanto, definidor de si mesmo” (SAMPAIO, 2019, p. 70, grifos do autor).

Iremos ponderar também sobre algumas formas adoecidas e adoecedoras de relacionamentos de casais. Refletiremos acerca de uma possível psicoterapia fenomenológico-existencial com casais, principalmente no que se refere a repensar as formas de contato e encontros humanos e as possibilidades de experienciar a liberdade de ser nas relações amorosas.

No tecer das reflexões desse nosso caminhar, faremos explanações sobre as características do relacionar contemporâneo, pensando quais são nossas necessidades existenciais acerca das relações, o que seria uma relação tipicamente humana, a dimensão dos afetos, introduzindo uma noção de encontro, as particularidades de uma psicoterapia fenomenológico-existencial e, então, a psicoterapia com casais. É rumo a essas considerações que seguiremos.

No primeiro capítulo, vamos repensar as relações amorosas contemporâneas. Isso, a nosso ver, se faz necessário, pois, se paramos para observar os modos como as pessoas têm se relacionado, podemos perceber a fragilidade dos laços construídos. Destacamos esta vulnerabilidade quando se trata de relações amorosas. As características de imediatismo, superficialidade, instabilidade, volatilidade do mundo contemporâneo vêm contribuindo para que as relações humanas sejam estabelecidas de forma a não favorecer a vivência de autenticidades. Na prática de atendimento clínico em psicoterapia notamos a recorrente demanda em torno da insatisfação quanto às relações amorosas. Uma queixa frequente é a falta de

espaço para se expressar e vivenciar a própria verdade. Como se não houvesse lugar de acolhimento, de troca, de doação, de aceitação e confirmação.

A superficialidade das relações contemporâneas (online ou presenciais) não favorece o crescimento pessoal, fazendo com que as pessoas estejam cada vez mais indisponíveis para o relacionar. Isso fica muito evidente se observamos como tem sido construído o campo do amor: descartável e descartado sempre na busca por opções que propiciem uma experiência nova de prazer e afastamento de situações desagradáveis de conflitos e necessidade de ajustamentos. Porém, “a facilidade do desengajamento e do rompimento (a qualquer hora) não reduz os riscos, apenas os distribui de modo diferente, junto com as ansiedades que provocam” (BAUMAN, 2004, p. 13).

Enquanto não percebemos isso, vamos experimentando “amores líquidos” (na expressão de BAUMAN, 2004), daqueles que, mesmo que quiséssemos, não conseguiríamos segurar. Nos escapam por entre os dedos, instáveis, inconstantes, muitas vezes sem deixar marcas suficientemente significativas para o nosso existir. Como se passássemos pela experiência do outro em nós de forma anestesiada, protegidos de impactos sofríveis, isentos de ter que escolher permanecer em um lugar demoradamente, mas também impossibilitados de viver a dimensão existencial da necessidade de amar e ser amado.

Frente a esse cenário, acreditamos ser viável a vivência de encontros verdadeiros, com abertura para receber o outro enquanto outro. Um contato que privilegie o acontecimento de possibilidades existenciais. Que propicie um estar-com transformador e engrandecedor. É este caminho que seguiremos em nosso segundo capítulo. Pensaremos sobre a autenticidade, o que é ser legítimo. E adentraremos as dimensões do encontro humano. Encontro aqui entendido como a troca mobilizadora de existências (GIOVANETTI, 2017). Ampliaremos, ainda, as nossas considerações sobre o amor. Sendo o amor aqui compreendido como “um fenômeno especificamente humano” e também “um ato existencial” (Viktor Frankl, 2010, p.176 citado por VICENTE, 2017, p. 27).

Ainda no segundo capítulo, aprofundaremos sobre a nossa necessidade de amor. Entendemos que essa “necessidade fundamental de amar e ser amado” é comum a todos. A forma como cada um vai buscar satisfazer sua necessidade é que vai se diferenciar e, sendo assim, diferir o modo de estar no mundo de cada um. As manifestações são selecionadas e vivenciadas a partir de um conjunto de influências sociais, históricas e culturais. Com base no contexto em que estamos inseridos, influenciados pelo que aprendemos ao longo de nossas vidas, vamos significando aquilo que acreditamos ser necessário para amar e nos sentirmos amados (SAINT-ARNAUD, 1984 a).

Estamos falando do amor como essa experiência particular dentre tantas possibilidades. Muitas são as formas que encontramos para experimentar amar e ser amado. Alguns encontram no casamento o caminho para viver o amor, como manifestação de sua necessidade. Outras pessoas entendem que variar suas relações afetivas é o que te satisfaz. Algumas preferem contatos homoafetivos, outras, porém, se identificam com relações heteroafetivas. Existem aqueles, ainda, que encontram na experiência da paternidade e da maternidade a oportunidade de amar e se sentirem amados. E também há quem necessite de muitas amizades ou poucas, mas íntimas, quando o assunto é amor. Ou seja, muitas são as formas possíveis de responder à nossa necessidade fundamental de amar e ser amado (SAINT-ARNAUD, 1984 a).

O amor, então, se apresenta a nós como um mistério, algo da ordem do indizível. Arriscamos aqui a buscar compreender essa experiência de viver e trocar o afeto do amor (CARDELLA, 2009, p. 17). E quando falamos de afeto entramos num mundo muitas vezes desconhecido ou pouco explorado. Desde muito cedo somos desincentivados a vivenciar a dimensão dos nossos afetos. Precisamos experimentar construir uma relação humana autêntica que nos possibilite reaprender a expressar os afetos, demonstrar nossas emoções e sentimentos de forma mais livre para nós mesmos e diante do outro.

Para construir essa possibilidade da experiência da amorosidade nos encontros interpessoais como trilha para a vivência de autenticidades, apostamos numa postura fenomenológica que possa conceder espaço à experiência de existências

livres. No terceiro capítulo, portanto, explicitaremos nossa visão de humano existencial e modos de ser fenomenologicamente.

Percebemos, até o momento, uma escassez de estudos acerca de uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais. No entanto, por toda compreensão que estes fundamentos oferecem sobre relações humanas, afetividade, possibilidades existenciais, abertura, acreditamos ser possível avançar um pouco mais na construção dessa prática. É o que faremos no quarto capítulo. A busca por caminhar neste sentido justifica-se pela intenção de colaborar para que as pessoas alcancem uma assimilação mais consciente de si mesmas e dos modos de se relacionar com outros. Esperamos contribuir, assim, para a experiência de um viver mais autêntico e para a constituição de relacionamentos mais saudáveis e mais repletos de sentidos.

A proposta é desenvolver o presente estudo através de uma revisão de literatura. Para tanto, serão visitadas obras publicadas pertinentes ao tema, assim como artigos e outras publicações disponíveis na internet. Será feita uma leitura reflexiva, a fim de buscar uma compreensão mais profunda sobre o tema proposto. Intenta-se ampliar os estudos no sentido de construir uma possível prática em psicoterapia fenomenológico-existencial com casais que possibilite o crescimento autêntico das pessoas através do estabelecimento de encontros verdadeiros.

Por se tratar de aspecto complexo da vida humana, não é objetivo deste estudo indicar possíveis verdades fechadas em si mesmas. Antes de tudo, pretendemos estimular reflexões constantes acerca de nosso estar uns com os outros, no intuito de descobrirmos modos de ser em autenticidade.

CAPÍTULO 1

RELAÇÕES AMOROSAS CONTEMPORÂNEAS

“Não aceiteis como verdade nada que seja isento de amor.
E não aceiteis como amor nada que seja isento de verdade!”
(Edith Stein)

1.1 A superficialidade das relações amorosas contemporâneas

Pensando o humano enquanto ser existencial (no sentido de que ele vai se construindo através dos seus modos de existir) e relacional (numa dimensão de ser-no-mundo-com-outros), acreditamos na importância de um olhar atento para a qualidade das relações humanas estabelecidas. Destacamos a busca por contribuir para um viver mais autêntico a partir de uma compreensão dos modos de se relacionar humanos. Diante disso, iniciaremos com algumas reflexões a fim de ampliar nosso olhar para aspectos que possam influenciar em nossas formas de estar uns com os outros.

O século XXI tem sido marcado por uma demanda de respostas imediatas, produtividade, consumismo, busca pelo prazer de forma individualista e rasa. A liquidez desses tempos nos remete à insegurança, instabilidade, fragilidade, impulsividade. E estas características impactam nossa vida como um todo, inclusive nossas relações interpessoais (BAUMAN, 2004).

Uma peculiaridade deste século é a introdução (aparentemente, sem volta) de uma vida online (às vezes, paralela). A possibilidade de manter o anonimato por meio da confidencialidade de dados garantida nas transações através da internet, parece encorajar as pessoas a se colocarem, sem, contudo, se mostrarem. Apesar da ilusão de notoriedade, pessoalidade e expressão de particularidades, percebemos uma despersonalização, uma desindividualização (BAUMAN e LEONCINI, 2018).

Numa proposta de encurtar distâncias, desafiando a dimensão da espacialidade, a internet propicia o estabelecimento de relações frágeis. A vida online a princípio se apresenta como oportunidade de abertura e ampliação de horizontes, dadas as

infinitas possibilidades de “acesso” a conhecimentos em geral e pessoas. Veio para facilitar a nossa vida, acreditamos. Porém, percebemos o quanto o mundo digitalizado serve de zona de conforto, onde se acredita ter todo controle, ao contrário do que acontece em uma vida (real) offline imprevisível, descontrolada e descontrolável (BAUMAN e LEONCINI, 2018).

Se no contato presencial com alguém não consigo definir antecipadamente o quanto serei afetado, a possibilidade da conexão online me dá a segurança de controlar melhor qual será o meu nível de envolvimento e a minha disponibilidade para “estar” com o outro. Afinal, uma “queda” de rede, ou o “fim” da carga de um dispositivo, por exemplo, (enquanto eventos impossíveis de serem comprovados por aqueles que estão do outro lado da tela) podem vir a ser muito oportunos diante de uma conversa que seja desinteressante ou até mesmo que me apresente riscos de me mostrar mais do que eu dou conta.

É certo que encontramos conteúdo de qualidade na internet. Sim, os espaços virtuais também contribuíram positivamente ao disseminar conhecimentos diversos, ampliar acesso à cultura, promover liberdade de expressão, aproximar pessoas ao diminuir distâncias físicas inevitáveis, dentre outros benefícios que propiciam o desenvolvimento humano. O que precisamos perguntar a nós mesmos é qual o uso que estamos fazendo dos recursos cibernéticos. Estou participando de uma vida online no sentido de vivenciar minhas possibilidades e me proporcionar uma abertura ao conhecimento do mundo, do outro e de mim mesmo? Ou será que estou utilizando esses artifícios virtuais de modo a me distanciar da responsabilidade de ter que me a ver com a minha vida real no contato direto com pessoas humanas?

As praticidades concedidas pelo mundo virtual parecem atender a muitos aspectos desses tempos que estamos vivendo. Voltemos nossa atenção para dois desses traços contemporâneos que encontramos não somente online, mas na vida como um todo: opções diversas de consumo e instantaneidade.

Enquanto sociedade de consumo, recebemos a todo momento um apelo para adquirir algum tipo de produto. Nos sentimos convocados de forma irrevogável a comprar. Até chegamos a acreditar que estamos agindo por desejo ou necessidade.

Porém, muitas vezes, é o impulso que nos move (BAUMAN, 2004). A oferta é tamanha que não temos tempo de cultivar um desejo e/ou identificar necessidades. As intimações nos chegam de diversas formas: através de letreiros luminosos, placas, cartazes e auto-falantes nas ruas e até mesmo por meio de *Qr Codes* e janelas *pop-up* que saltam em nossas telas de TVs, computadores, smartphones e outros dispositivos.

Nos acostumamos de tal maneira às dinâmicas de consumo que (consciente ou inconscientemente) estendemos nossos comportamentos de consumidores em potencial para as nossas relações pessoais. Assim, corro o risco de (como no caso de outras mercadorias) interpretar que o papel do outro é satisfazer os meus quereres. Esta atitude inviabiliza uma característica fundamental para que o contato se estabeleça: a possibilidade de troca entre os envolvidos. Além disso, faz das relações descartáveis e descartadas ao sinal de qualquer desconforto.

“Consideradas defeituosas ou não ‘plenamente satisfatórias’, as mercadorias podem ser trocadas por outras, as quais se espera que agradem mais [...]. Mas, ainda que cumpram o que delas se espera, não se imagina que permaneçam em uso por muito tempo” (BAUMAN, 2004, n.p).

O contato somente pode se estabelecer de pessoa a pessoa⁴. Se não considero o outro enquanto outro, se não o recebo em sua humanidade, garanto a manutenção de laços frágeis. Esta fragilidade não permite que as relações sobrevivam (isso se é que chegam a se instituir). No caso dos relacionamentos amorosos, percebemos uma tendência de muitos “parceiros” oferecerem ao outro (quando não mutuamente) um tratamento baseado nessa lógica do consumo. Resumindo o outro àquele que está ali para lhe satisfazer, tão logo o período de novidades passar, não haverá mais motivos convidativos para permanecer. Quem age desta forma não percebe que, ao mesmo tempo em que se é aquele que está no “controle”, definindo as condições e durabilidade da relação, no instante seguinte (ou até mesmo anterior) poderá ser o descartado do momento – sem aviso prévio. Afinal, ninguém consulta o produto a ser substituído ou o prejuízo a ser eliminado antes de fazê-lo (BAUMAN, 2004).

⁴ Contato no qual as pessoas estão num mesmo nível de existência, não se dominam nem se submetem, apenas se compartilham mutuamente.

No cotidiano das relações amorosas encontramos as trocas sendo feitas de forma muito fácil e sem arrependimentos. Parece que se tem a certeza de que a todo instante teremos outras novas e melhores oportunidades nos aguardando logo à frente, à nossa disposição. É só uma questão de escolher, como quem seleciona uma roupa para vestir, um filme a assistir ou um lugar a visitar. Se a experiência não superar as expectativas, sempre haverá outras roupas, outros filmes, outros lugares. Enquanto acreditamos que a oferta é garantida, não precisamos nos demorar em uma localização, nos sentindo limitados a um único tipo de *produto*, quando temos uma infinidade de *outros* ao nosso dispor (BAUMAN, 2004).

O estabelecimento de relações afetivas cada vez mais fugazes refletem nossa necessidade contemporânea de imediatismo. Lidar com o tempo tem sido um desafio cada vez maior. Antes precisávamos esperar nossa música favorita tocar nos *top 10* das rádios e acompanhar programas de televisão que exibiam clipes musicais para ver se o nosso predileto estava dentre os mais votados. Antes ficávamos reféns da escolha que faziam por nós também quanto aos filmes e demais conteúdos disponibilizados nas redes de TV. Agora existem plataformas *streaming*, como por exemplo o *Spotify*⁵, *Youtube*⁶ e *Netflix*⁷, que nos proporcionam acesso a esses conteúdos a qualquer hora e em qualquer lugar. Hoje temos uma infinidade de títulos num catálogo e só precisamos apertar o *play*.

Quanto mais nos familiarizamos com a prática de ter tudo de forma imediata e em quantidade de opções, mais nos distanciamos da experiência de investir em qualidade e aprofundamento em aspectos diversos em nossas vidas, inclusive nos relacionamentos amorosos. Viver em aceleração não dá espaço para que eu dê tempo para as coisas acontecerem. A relação a dois, por exemplo, precisa de tempo para acontecer. Mas, talvez o que nos assuste é o fato de que se abrimos espaço algo irá se instaurar. E este algo pode ser qualquer coisa – o que nos tiraria o nosso (suposto) controle. Se paro para *respirar* e dou *tempo ao tempo*, posso me deparar com terrenos desconhecidos. Daqueles que só conseguimos enxergar a olho nu se a vida estiver em modo de câmera lenta.

⁵ Serviço digital que oferece músicas, *podcasts* e outros conteúdos de áudio.

⁶ Plataforma de compartilhamento de vídeos online.

⁷ Serviço por assinatura que oferece acesso a filmes e outros conteúdos de televisão no formato online.

Quando esse espaço se abre, posso olhar o outro e a mim mesmo vagarosamente. E apreciar o mundo de forma mais demorada e detalhada implica em descobrir o novo. Não estamos dizendo de uma novidade parcial e previsível onde só recebo a parte que me convém. Estamos falando de um novo imprevisível e, por isso também, dotado de possibilidades. No entanto, muitas vezes a tentação de voltar ao imediatismo raso e à impulsividade que não nos dá o “trabalho” de pensar é muito grande. “Aí desanda a fazer barulho, a produzir agito, diz que é alegria, *happy hour*, quando, na verdade, é só medo do silêncio” (Rubem Alves citado por CARDELLA, 2009, p. 99).

É certo que as promessas dessa cultura de novidades ilimitadas, livres de desconfortos, onde a alegria e o prazer são facilmente alcançados e as experiências são calculáveis, controláveis e com satisfação garantida – e imediata, é muito sedutora. Ainda mais quando se trata de se relacionar. Imaginem só: poder controlar tudo e todos e ficar somente com o lado bom da vida? É mesmo bastante tentador. Porém, contra todas as probabilidades, encontramos pessoas que querem experimentar uma relação com um pouco mais de profundidade e ir além das *colisões* aleatórias, infundadas e superficiais com outros tantos descompromissados com quem esbarram *por aí*.

Quando *saímos* à procura do amor, precisamos pensar quais os nossos referenciais sobre o que vem a ser uma relação amorosa. Somente teremos chance de encontrar se soubermos o que de fato estamos procurando. Um ponto a ser observado é que a nossa cultura oferece produtos que consumimos diariamente como sendo exemplos de uma relação perfeita (e que muitas vezes não percebemos como ilusões). Filmes, novelas, livros *best sellers* e revistas populares vendem a ideia de um relacionamento sem conflitos ou desprazeres. Ditam como identificar um “amor verdadeiro”, várias vezes apoiados em romances e contos de fada que muito se distanciam da nossa realidade. Estes modelos apresentados como único caminho possível de ser e estar com o outro em amorosidade nos traz uma amostra parcial, com personagens perfeitos e condições excelentes. E se ficamos presos a esta imagem ideal e delineamos nossas expectativas de alcançar a (inalcançável) perfeição, nos impedimos de “construir uma relação *humana* que, a despeito de nos

dar motivos para partir, nos fornece tantos outros para permanecer” (CARDELLA, 2009, p. 76, grifo da autora).

Por isso que, não raramente, dentre essas pessoas que ousam considerar uma direção diferente, existem aquelas que ficam pelo caminho. Afinal, construir uma relação de intimidade é um desafio. Se abrir para verdadeiramente estar com o outro amorosamente implica assumir os riscos de se deparar não só com o desconhecido do outro, mas também com o outro desconhecido em nós (CARDELLA, 2009, p. 56). Viver a experiência de amar e ser amado é também vivenciar as limitações do outro e de nós mesmos. “A vivência da precariedade e da instabilidade humana é uma das facetas do apaixonar-se” (CARDELLA, 2009, p. 69).

Se queremos uma relação profunda, precisamos nos comprometer. No entanto, tamanho é o medo de se comprometer, de se sentir perdido diante de um mundo incontrolável de relações (onde não conseguimos prever as reações do outro e muitas vezes nem as nossas). Tantas são as nossas tentativas de evitar os *espinhos* da vida. Por isso, nos perguntamos: “*Quantos de nós estão de fato dispostos a empreender esta jornada a um universo lento, interior, vulnerável, insólito e sem garantias de resultados?*” (CARDELLA, 2009, p.41, grifos da autora). É verdade, estar com o outro pode nos parecer assustador. Porém, é também nossa melhor oportunidade. Somente no contato com o outro poderei estar em contato pleno comigo mesmo. É a alteridade do outro, é o que ele me mostra de diferente de mim que me propicia o reconhecimento de mim mesmo. São as relações que nos possibilitam outros modos de ser.

Sentimos tantos medos, quem sabe, devido à ausência de um chão firme, por não encontrarmos-nos em local seguro para criar raízes que poderiam nos sustentar, nos amparar. Estamos nos perdendo, imersos neste mundo que carece de valores e tradições. E não estamos falando de convenções, costumes e hábitos limitantes e fechados em si mesmos. Ao contrário, estamos dizendo de ancestralidade, de referências e pertencimento. Quando sabemos de onde viemos, temos possibilidade de ir além. Mas, parece que chegamos aos extremos do individualismo, da padronização e massificação. Os resultados disso são pessoas cada vez mais insatisfeitas com suas relações de intimidade e vivenciando uma sensação de

sufocamento, espremidas em pequenas *caixinhas* de ser. Limitadas a seguir padrões pré-estabelecidos e impostos pelo contexto social, privam-se do contato real com a própria verdade e com o outro (BAUMAN, 2004).

Contudo, de alguma forma, por mais improvável que possa parecer, acreditamos estar em momento de questionamento desse modo de vida que conhecemos até então. As pessoas estão percebendo que relações superficiais, consumismo desenfreado, busca de soluções imediatas estão sendo insuficientes para suprir nossas reais necessidades. As formas de viver que estão nos sendo oferecidas não diminuem nossos medos, ansiedades e sensação de falta de pertencimento, desamparo e solidão. Não é por acaso que estamos recebendo um número cada vez maior de pessoas nos consultórios de psicologia se fazendo questionamentos sobre seus relacionamentos consigo mesmos e com os outros (CARDELLA, 2009).

Diante disso, percebemos que já existe um movimento de busca por ser quem se é. Notamos cada vez mais frequentes as tentativas de se mostrarem as singularidades – ainda que de maneiras às vezes não muito bem sucedidas. Mas, a investida existe. Um exemplo disto é a transformação que ocorreu no *Instagram*⁸, uma rede social online bastante popular. Antes era usada como exposição de fotos sem contextualização. Agora oferece conteúdo para reflexões, aproximação de si mesmo, questionamentos dos nossos modos de se relacionar, dentre outros (apesar de ainda encontrarmos bastante exibição de imagens aleatórias e superficiais). A impressão que temos é que estamos nos tornando conscientes da importância do outro em nossas vidas e da vivência da autenticidade.

O contexto social durante a construção deste estudo está marcado pela chegada do COVID-19 (novo coronavírus)⁹. Uma doença infecciosa que instaurou uma pandemia vivenciada pelo mundo todo. Com isso, nos vimos diante de um cenário de incerteza e insegurança e a ameaça à nossa saúde e à vida como um todo está em frente aos nossos olhos. É absurdo pensar que cada ser humano neste planeta está sendo impactado de alguma forma por esse momento sem precedentes. Uma experiência

⁸ Rede social online utilizada em diversas partes do mundo para compartilhamento de vídeos, fotos e outros conteúdos entre os usuários.

⁹ Para mais informações sobre a pandemia do COVID-19 acesse www.paho.org/pt/covid19.

traumática coletiva que vem nos chamar para aquilo que há de mais essencial: nós enquanto seres *conectados*.

É tempo de reflexão. Pensar e repensar nossos estilos de vida, nossas relações uns com os outros e resgatar nossa condição de humanos. Em meio ao caos, uma oportunidade incrível está diante de nós. A pandemia do COVID-19 nos alertou para o quanto precisamos da presença do outro e nos tornou conscientes da brevidade da vida. Nos colocou em situação de distanciamento social, nos afastando uns dos outros e, inclusive, daqueles que mais amamos. Essa experiência nos levou a sentir os extremos do isolamento e individualismo e, simultaneamente, nos exigiu uma restituição de solidariedade, de respeito, de espiritualidade, de esperança e de amor. O outro lado do mundo é logo ali. Agora sabemos disso. A relação com o outro nos é fundamental, e ainda mais os contatos presenciais, de pessoa a pessoa, de olho no olho, de coração com coração. Agora, também sabemos disso.

O que faremos com essas constatações? Será oportunidade de aprofundarmos nossas relações interpessoais? “Diminuímos nossa capacidade de *contemplar*” (CARDELLA, 2009, p. 98, grifo da autora). Saberemos agora apreciar as subjetividades? Compartilhar nossas individualidades para construir intimidade e nos aproximar? Seja como for que consigamos lidar com o que está nos acontecendo, em meio ao caos, que possamos sempre cultivar o amor.

1.2 Os desencontros

Como acabamos de ver, muitos são os caminhos que nos levam a nos desencontrarmos uns dos outros. As posturas de individualismo, onde desconsidero a individualidade do outro; imediatismo, quando espero que o outro me *atenda* prontamente, negligenciando sua vivência particular da temporalidade; consumismo, ao reduzir o outro a um *objeto/produto* substituível e substituído facilmente. Me distancio do outro igualmente quando me fecho para a experiência, desatento da repercussão da existência desse outro na minha. Quando nego a minha humanidade, as minhas obscuridades inevitáveis e os riscos de desconfortos e dores. Quando não vivencio os silêncios que a vida me traz, me colocando em

constante movimento sem propósito algum que me leve a lugares de sentidos. Aqui, também nos desencontramos.

A vivência amorosa traz muitos desafios e algumas pessoas nem sequer se abrem para a possibilidade do contato. Muitas vezes é o medo que impede essas pessoas de vivenciarem relacionamentos mais profundos. Em função do temor, se colocam em isolamento, pois quando olham para fora de si mesmas sentem-se intimidados (CARDELLA, 2009). Na tentativa de evitar a *ameaça* e conservar o *controle* de suas vidas, preferem manter distância de toda chance de conexão verdadeira. Defendidos, evitam enxergar o outro enquanto pessoa e estabelecem uma relação banal. E, sendo assim, carente da pessoalidade de si mesmo e proibindo que a pessoalidade do outro adentre seu mundo, garante uma existência precária, pois nega o diferente que o outro pode te mostrar enquanto forma de enriquecimento.

Estamos dizendo, aqui, de uma “relação funcional” (SAINT-ARNAUD, 1984 a) ou de uma “relação Eu-Isso” (BUBER, 2006). Ou seja, quando a *interação* serve a um propósito objetivo de satisfação de alguma necessidade de uma das partes. Neste caso, não considero o outro enquanto outro, mas como um objeto que irá me satisfazer em algum nível (consumo, serviços, sexual, por exemplo). Estamos falando, então, de uma relação que acreditamos impessoal, visto que ela não me leva ao encontro com uma *pessoa*; longe disso, apenas me possibilita interagir de alguma maneira (inexpressiva) com um *objeto*.

Nesse sentido, a alteridade do outro, a sua singularidade, não me provoca interesse. O que importa é que ele seja suficiente para prestar a função a qual eu lhe destinei. Se eu não reconheço a humanidade do outro e não o recebo em mesmo nível, numa dimensão de pessoa a pessoa, eu me desconecto desse outro e também de mim. Por mais que momentaneamente eu tenha uma falta resolvida a partir deste tipo de relação casual, a realização de alguma necessidade essencial continua precária. Isso pode ser tomado como uma verdade à medida em que acreditamos que precisamos do outro para a vivência de experiências a nível fundamental (SAINT-ARNAUD, 1984 a).

Em pessoas que vivenciam essa impossibilidade de contato com o outro numa experiência de amor, percebemos frequente uma tendência a desumanizar o sexo. Seguindo uma busca do prazer pelo prazer, do sexo pelo sexo, independente de quem toma como “parceiro” nessa relação. Supomos que essas pessoas, ao agirem assim, não percebem que considerando o sexo como algo automatizado, endurecido e destituído de pessoalidade e personalização, invalida-se não só a humanidade do outro, mas também a sua própria. Desta forma, desqualificam o outro e a si mesmos, vivenciando a experiência sexual como algo paralelo, como se não fizesse parte da sua vida pessoal e *humana*, mas fosse uma trivial conquista de prazer (FRANKL, 2005).

Ao percebermos essa vivência desumanizada das relações sexuais, notamos ainda que, assim como acontece com outros valores descreditados e reduzidos a meros produtos, o sexo também passa a ser comercializado. Numa sociedade de consumo que busca pelo prazer imediato e sem angústias, não é de se admirar que o sexo em si, desprovido de sentidos, apareça como um ótimo produto a ser *comprado* nessa procura desenfreada. Este tipo de *venda* acontece não somente em casos de prostituição, assim como nos diversos produtos de pornografias e, igualmente, quando temos um mercado de artigos eróticos cada vez mais alimentado de novidades que são comercializadas como sendo capazes de proporcionar prazer intenso. Chamamos a atenção para os produtos destinados ao autoprazer, onde se descarta totalmente a necessidade de um outro alguém. O que, de fato, acaba distanciando ainda mais as pessoas umas das outras (FRANKL, 2005).

Não estamos defendendo um retorno ao tradicionalismo radical e manutenção de tabus que julgam como algo *sujo* e errado a liberdade sexual. Muito ao contrário, concordamos que a vivência da sexualidade e a procura saudável pelo prazer fazem parte da nossa condição de humanos. O que estamos questionando, aqui, é essa (falsa) liberdade sem limites que mais busca arrecadar lucros, tratando a sexualidade humana como um negócio, utilizando discursos que fingem apoiar a liberdade sexual como desenvolvimento humano (FRANKL, 2005). Estamos contestando, também, a supervalorização do sexo e da busca frenética pelo prazer que faz com que se dissemine a crença da obrigação de se manter o desejo em alto nível a qualquer custo, independente das particularidades vividas. Tal convicção

"obriga todos, mesmo aqueles que já estão casados há dezenas de anos, a sentirem atração sexual por seus parceiros como dois recém-casados" (GOLDENBERG, 2001). Não que o desejo não possa se manter; sim, pode. Porém, a vivência do desejo será de acordo com o contexto atual e história de vida de cada um. Isso, para dizer o mínimo, deve ser considerado.

As parcerias sexuais que se formam nesse contexto de ausência de sentidos e desumanizações seguem a satisfação de impulsos que, por sua característica original, tratam-se de ímpetos, incontroláveis por natureza (apesar da ilusão de estarem mantendo o domínio de si e do outro). Com posicionamentos assim diante da vida e do outro, é fácil se colocar em situações de promiscuidade. "Ser promíscuo implica ignorar a unicidade do(a) parceiro(a) e isso por sua vez impede uma relação de amor" (FRANKL, 2005, p. 85).

É de se esperar que no estabelecimento de parcerias vazias, os "parceiros" continuem sentindo-se sós. E saem em busca de novas possibilidades "românticas" acreditando que estas novas possam trazer-lhes maior satisfação e completude – instantâneas, de preferência (BAUMAN, 2004). Porém, uma troca sem reflexões, sem transformações, só garantirá encontrar mais do mesmo: igualmente superficial, temporário e distante.

Outra característica cultural contemporânea que pode dificultar as aproximações reais é a falta de definições claras dos papéis sociais de cada gênero. Isto parece tornar-se especialmente complexo no campo do amor. O que é ser homem hoje? O que é ser mulher hoje? O que é ser casal hoje? Muitas são as denominações, permissões e configurações possíveis. Em meio a tantas possibilidades, algumas pessoas sentem-se perdidas. Existe, inclusive, "uma certa nostalgia do passado, quando os papéis destinados a homens e mulheres eram muito melhor delimitados, em casa e na rua" (GOLDENBERG, 2001).

Observamos que muitos são os homens e mulheres insatisfeitos com os seus "opostos". Eles reclamam que elas são bastante exigentes e impossíveis de entender e satisfazer. Elas, por sua vez, se queixam de não existirem homens interessantes disponíveis e/ou que eles são ausentes e indiferentes às necessidades

delas (GOLDENBERG, 2001). Percebemos, aqui, um apego a terrenos conhecidos. A dificuldade em lidar com o novo e a abertura duvidosa da sociedade contemporânea para aceitar o diferente nos inibe de agir com espontaneidade. A confusão e não predeterminação de hábitos masculino e feminino nos lança num vasto mar de inseguranças. E para quem só aprendeu a seguir padrões, é fácil se sentir perdido com a ausência de regras.

A recusa em se abrir para o encontro, conforme discutimos até o momento, é algo vivenciado por algumas pessoas. No entanto, existem aquelas que conseguem superar o medo do outro e delas mesmas, reconhecer as mudanças nos papéis vividos por homens e mulheres e que querem ir além do prazer puro. Dentre estas, ocasionalmente vemos as que não enfrentam a sociedade que, de tão cruel, exige uma conduta manipulada pelo mercado de consumo. E diante disso, seguir à procura de um compromisso amoroso pode se tornar desconfortável e desajeitado, pois é uma escolha que carece de incentivos (BAUMAN, 2004).

Quando conseguem seguir em frente apesar dos desconfortos de se sentir em evidência num contexto que, provavelmente, irá ridicularizar sua procura por se comprometer, outro desafio se coloca adiante: se abrir a receber alguém é estar propenso ao imprevisível. E para quem necessita muito estar no controle, é presumível que se sinta desabrigado perante o inesperado. Além disso, entregar-se a alguém significa não somente lidar com o incalculável, mas também se colocar em abertura, na possibilidade de se permitir conhecer por esse outro. Lembramo-nos, assim, que “deixar-se viver em presença de outra pessoa e abrir a ela seu mundo interior significa, ao mesmo tempo, tornar-se vulnerável e correr o risco de ser ferido” (SAINT-ARNAUD, 1984 b, p. 58).

Para evitarem a fragilidade e se protegerem dos possíveis ferimentos, algumas pessoas acabam preferindo manter os laços frouxos, provisórios e passíveis de negociações (*comerciais*). Elegem uma vida baseada na segurança da estabilidade ao invés do mistério no abrir de possibilidades. Privam-se da liberdade de ser e estar plenamente com alguém indo por um caminho que julgam ser mais seguro. Fazem isso, não por acreditarem ser a melhor opção, mas por temerem as alternativas (BAUMAN e LEONCINI, 2018). De certa forma, até conseguimos compreender tais

atitudes. Afinal, entregar “seu mundo interior, mais do que entregar o próprio corpo, é dar ao outro um certo poder sobre si, uma possibilidade de ferir e ao mesmo tempo de amar” (SAINT-ARNAUD, 1984 b, p. 22).

No entanto, mesmo diante de todos esses desafios (que mais parecem provações) que se colocam para aqueles que querem viver um encontro amoroso, existem pessoas que conseguem remar contra a maré e enfrentar o medo de se exporem a um outro alguém. Aqui percebem que é preciso se deixar ser amado pelo outro e que esse outro se deixe amar (SAINT-ARNAUD, 1984 a). E por vezes encontram pessoas que se abrem para o amor, com as quais têm oportunidade de também se abrir em mutualidade. Mas, será que se encontram?

Quando se começa a construir um encontro amoroso, é comum que o casal viva aquilo que com frequência é denominado popularmente como *romance*. Um momento no qual os parceiros estão se descobrindo pela primeira vez e se surpreendendo com os lados *bonitos* um do outro. É comum que, inseguros que estão diante da novidade do amor, se contenham e se limitem a mostrar a melhor versão (parcial) de si mesmos. Nasce, assim, personalidades idealizadas dos parceiros. De certo, o romance, entendido assim, “não deixa espaço para a verdadeira identidade das pessoas aparecer; estimula o anonimato e força as pessoas a se mascararem” (SOMÉ¹⁰, 2009, p. 106).

Vejamos, mesmo que a pessoa se deixe ser amada e se encontre com alguém também disposto a se permitir ser amado, nem sempre isto impede que os desencontros aconteçam. No auge do romance, no intuito de agradar o parceiro e evitar perder a oportunidade de viver as realizações que o amor poderá oferecer,

¹⁰ SOMÉ, 2009, descreve maneiras de se relacionar a partir de ensinamentos ancestrais da cultura e tradições de tribos africanas. A autora faz correlações com a cultura Ocidental, demonstrando algumas possíveis causas das dificuldades de se relacionar que enfrentamos por aqui. Nos beneficiamos das reflexões trazidas por SOMÉ, mas precisamos esclarecer que temos conceitos diferentes da cultura africana. Quando SOMÉ fala de dimensão do sagrado, do espiritual, rituais, cura e ancestralidade remete a crenças específicas de suas origens no que se refere a existências de seres/espíritos em outro plano com os quais, acredita, ser possível se comunicar e por eles ser influenciada. Neste estudo, no entanto, quando fazemos uso dos mesmos termos como sagrado, ritual, cura, ancestralidade e afins, estamos dizendo de uma conexão profunda consigo mesmo, com o outro, com a temporalidade, historicidade e com a experiência do transcendental, no sentido de algo que vai para além de nós. Porém, nada se assemelha às crenças trazidas por SOMÉ, as quais, apesar disso, respeitamos imensamente.

escondem-se um do outro. Em certos momentos, para preservar a imagem que criaram, precisam negligenciar seus próprios sentimentos¹¹. Desta maneira, uma experiência, a princípio tão agradável e realizadora, vai se tornando sufocante ao abafar existências reais (SOMÉ, 2009). E o que era possibilidade de encontro acaba se definindo de forma desencontrada.

Com o passar do tempo e a convivência no dia a dia, algumas máscaras ficam difíceis de sustentar. E tal como fenômenos¹², os parceiros vão se mostrando como são. Pensavam, muitas vezes, que o romance não acabaria, que já haviam encontrado uma nova *estabilidade*: agora não mais como andarilhos perdidos na solidão em um extenso mundo de desencontros, mas triunfantes diante da (suposta) conquista da previsibilidade de uma vida a dois. Porém, assim como nós estamos propensos a contínuas transformações, os “relacionamentos também são sujeitos a mudanças constantes, por isso são fonte de perturbação, mobilização e muito trabalho interior” (CARDELLA, 2009, p. 33).

O casal que continua caminhando na direção do conhecimento de si mesmos e do outro vai se deparando com os conflitos inevitáveis e necessários. Sim, necessários. Porque é “por meio do conflito que ganhamos conhecimento de nós mesmos e descobrimos novas situações para pôr em prática nossos dons” (SOMÉ, 2009, p. 119). E quanto mais cientes de quem somos, maiores serão nossas possibilidades de fazer escolhas conscientes e coerentes com nossos modos de ser e estar no mundo com outros. Isso nos coloca mais próximos de um viver autêntico.

O conflito, então, pode aproximar ou distanciar as pessoas, dependendo de como lidam com o que lhes acontece. Ao vivenciarem um desentendimento, é comum que os parceiros sintam como se o relacionamento tivesse “esfriado”. Ou seja, como se o clímax do romance estivesse em declínio. E toda aquela *potência* do encontro não se sente mais de forma tão fácil, espontânea e constante. Por isso, perante o conflito as pessoas daquele casal se vêem em momento de tomar uma importante decisão:

¹¹ Compreendemos que os conceitos de sentimento, emoção e afeto têm suas diferenças. No entanto, no presente estudo, não temos a intenção de descrevê-los em profundidade. Ao contrário, utilizaremos esses termos igualmente, de uma forma generalizada (porém não reducionista), para designar nossa experiência humana de nos sentirmos tocados pelas vivências, pelos outros e pela vida como um todo.

¹² Trataremos este conceito mais detalhadamente em capítulos posteriores.

“ou se separarem e procurarem reviver esta intensidade amorosa em novos amores, ou continuarem entre elas a relação calorosa conforme outras modalidades” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 95).

Nesse estágio do relacionamento amoroso, quando os primeiros conflitos começam a aparecer, verificamos um risco de desencontro. Vivemos a cultura do descarte e troca, desfavorecendo os reparos. Traduzindo isso para o contexto amoroso, há algumas décadas (e ainda hoje, principalmente em se tratando de “pessoas desse outro tempo”) os casais mantinham os casamentos por aparências, em detrimento de quaisquer conflitos, incompatibilidades ou ausência de amor. Hoje, ao contrário, percebemos rompimentos precoces diante dos primeiros sinais de dificuldades, inclusive (curiosamente) quando ainda existe amor. Aquelas pessoas que preferem se separar do parceiro ao invés de ter que lidar com certas questões, seguem para outros amores com esses problemas não resolvidos. “Toda vez que partimos, levamos os males dos relacionamentos passados para o próximo. Um dia, finalmente, acordamos. Pomos um fim ao problema e começamos o processo de cura” (SOMÉ, 2009, p. 130).

Enquanto não percebe que a relação é uma construção e não se permite envolver nesse “processo de cura”, a pessoa pode optar por partir ainda que existam motivos para ficar. Porém, decidindo ir embora, assume os riscos de investir em outra relação que pode não durar por um tempo satisfatório para ela mesma, a não ser que resolva enfrentar suas dificuldades. Precisamos entender que a durabilidade com qualidade requer paciência, investimento e dedicação de tempo (EU MAIOR, 2013). Quando o casal, por compreender essa necessidade peculiar de disponibilidade, escolhe manter o relacionamento afetivo, experimentam a dimensão da comunicação em tempos difíceis.

A qualidade da comunicação entre o casal é muito importante para que o encontro aconteça. Uma comunicação falha, descontraída, ocasiona o afastamento das pessoas. Uma situação que pode intensificar esse abismo entre os parceiros é quando existe a crença (limitante) de que se conhece o outro em sua totalidade. Situação comum entre parceiros de longa data. Parece não notarem que exatamente por se fecharem para a possibilidade do novo é que o *romance* termina.

Não o romance mantido por aparências e camuflagens de pessoas que não se lançam por inteiro ao encontro com o outro. Não é este tipo de romance que precisa ser conservado, pois este não passa de uma quimera. Ao invés disso, sugerimos a possibilidade de um romance no sentido de um encontro entre parceiros que se colocam em sinceridade para receber o outro enquanto existência que, por direito e definição, está num constante vir a ser. E sendo assim, sempre haverá algo de atual para doar ao *entre* do casal. Ou seja, falamos aqui de um tipo de *romance* que aproxima os parceiros à medida em que é renovado e, a partir disso, se mostra como elemento transformador que leva a relação amorosa ao crescimento.

É curioso que nos esqueçamos tão facilmente de como nos apaixonamos por alguém. Ora, o que faz com que nos sintamos apaixonados, frequentemente, é o estranhamento que o outro nos apresenta, é a possibilidade de viver uma vida que não conhecemos e que, acreditamos, nos fará muito bem. No entanto, acabamos, acidentalmente (ou não), nos esforçando para limitar o outro e a relação que com ele construímos. Agimos como se nada mais de novo pudesse surgir dali e, ainda mais, como se esse fosse o principal objetivo de uma vida a dois: a traiçoeira estabilidade. Traiçoeira sim, pois mais se parece com estagnação, como se nos tivessem retirado a livre movimentação. Nos sentindo presos assim, impedidos de proceder com espontaneidade, como poderemos nos sentir apaixonados um pelo outro? Se insisto em acreditar que sei tudo sobre o meu parceiro, não há lugar para as expectativas, para as surpresas e as originalidades. Se creio saber exatamente como ele irá portar-se em cada situação, não mantenho abertura para recebê-lo em sua singularidade. E, nesse sentido, não o alcançarei em sua autenticidade. No máximo mantereí contato com a imagem (restrita) que idealizei sobre ele e que carrego como verdade fechada e absoluta (VIEIRA, 2019).

Quando a comunicação entre o casal é precária, um desencontro também acontece. E se o nível de inconsistência for muito significativo, mesmo que permaneçam *juntos*, não quer dizer que se encontraram. Certas pessoas “passam a vida inteira com um estranho” (SOMÉ, 2009, p. 107) – ou com dois, que é o que acontece quando conserva uma ignorância não só do parceiro, mas também de si própria. Estranho, aqui, no sentido de desconhecido ameaçador e incômodo.

Identificamos, também, que todos “os relacionamentos, a não ser que sejam falsos, vazios ou superficiais, têm problemas. É necessário fazer uma manutenção cuidadosa e, às vezes, consertos” (SOMÉ, 2009, p. 144). Sendo assim, se quisermos profundidade em nossas vidas, precisaremos enfrentar os desafios que se colocam diante de nós. E uma dessas provocações que recebemos é a necessidade de estar presente para o outro e legitimamente oferecer-lhe um olhar que intenta ver com clareza. Queremos ser vistos, mas estamos dispostos a enxergar o outro? E também a vislumbrar a nós mesmos? Quais os transbordamentos de mim eu permito que aconteçam? Como eu deságuo no oceano das relações interpessoais? Quais os desvelamentos de mim e do outro eu tenho disponibilidade para acolher? (EU MAIOR, 2013).

Às vezes, o que buscamos no contato com o outro é uma conexão, seja com o outro, seja com a vida, seja com nossos sentidos e significados mais profundos. Uma conexão que nos devolva a sensação de pertencimento. Porém, caminhamos tão desconectados do mundo e de nós mesmos que fica difícil estabelecer um vínculo expressivo com o outro (SOMÉ, 2009).

Se o mundo que conhecemos não nos mostra maneiras de nos conectarmos uns com os outros, talvez seja porque chegou o momento de descobrirmos, conquistarmos e construirmos novas formas que nos possibilitem esse encontro que tanto almejamos. Se não experimentarmos algo diferente, permaneceremos desconectados uns dos outros, caminhando solitários por um mundo cuja hostilidade não nos oferece condições de sobreviver sozinhos.

1.3 Relações adoecidas e adoecedoras

Vimos até aqui que muitas são as facetas do desencontro. O fato de as pessoas estarem juntas não garante que elas estejam realmente *juntas*. Para onde olhamos conseguimos visualizar casais desconectados independente do *status de relacionamento*. A vivência de um encontro amoroso profundo é apenas uma das razões para que as pessoas escolham estar uma com a outra. Acontecem, não raramente, relações que se mantêm apesar das inconformidades e adoecimentos que causam aos parceiros.

Se percebemos a sociedade contemporânea enquanto tomada por adoecimentos, nós, que somos aqueles que compõem essa sociedade, claro, estamos adoecidos. É comum ouvirmos falar de pessoas cada vez mais próximas de nós que estão sofrendo por depressão, ansiedade, estresse, uso abusivo de álcool e outras drogas, transtornos alimentares e outros. E isto só para falar de alguns poucos exemplos de doenças somente no campo psicológico e emocional. O alcance do adoecimento é muito maior do que poderíamos dizer neste momento.

Não intentamos no presente estudo aprofundar no que se refere às possíveis causas desses adoecimentos. Nosso objetivo é mais pontual: apenas tecer algumas reflexões sobre aspectos adoecidos e adoecedores de nossas relações afetivas. Isso no sentido de continuarmos a pensar acerca das insatisfações no que se refere ao campo do amor. O que acontece em nossos relacionamentos amorosos que nos impede de nos sentirmos verdadeiramente amados e realizados?

Para alcançarmos algum entendimento sobre o que dificulta nossa vivência plena da amorosidade, precisamos compreender que tipo de amor as pessoas estão buscando. O que aprendemos sobre a atitude de amar e ser amado? Sim, o amor é aprendido. Aprendemos o que é amor e como amar nas nossas relações com nossos pais, avós e outras pessoas de referência durante a nossa infância (VIEIRA, 2019). E continuamos aprendendo ao longo de nossas vidas com nossos familiares, mas também com amigos e com nós mesmos e nossas experiências satisfatórias ou frustradas. Vamos, assim, construindo uma definição própria do que é amor e do que não é amor.

Se temos como referência que amor é encontro genuíno, entrega, respeito, abertura, parceria, então buscaremos relações que nos proporcionem viver isso que acreditamos ser uma experiência real e significativa de amor. Porém, se, de outro modo, internalizamos que relacionamento amoroso é sofrimento, submissão, posse, agressividade, facilmente admitiremos nos envolver com pessoas que nos façam passar por estas práticas, por mais que nos pareçam desagradáveis.

“A capacidade humana de crescimento, de cura e de transcendência é surpreendente, embora a capacidade de manter um estado de sofrimento e

de transformar vidas e relações em martírios e campos de batalha também seja imensa” (CARDELLA, 2009, p. 33).

Vejam os a seguir algumas situações onde se tem um conceito distorcido do que vem a ser uma experiência de amar e ser amado.

Se relacionar realmente não é tarefa simples. Somos seres complexos, o que faz com que nossas conexões uns com os outros sejam também repletas de complexidades. Vivendo neste mundo de individualismos, é difícil encontrarmos pessoas que queiram se comprometer, com quem possamos experimentar a dimensão da entrega e reciprocidade. Além disso, por mais que duas pessoas dispostas se encontrem, muitos são os motivos que os levam a se desencontrarem, conforme vimos anteriormente. Então, neste cenário, não estamos livres de decepções amorosas, frustrações e possíveis traumas.

Para dizer o mínimo, podemos agir de duas formas diante das experiências emocionais desagradáveis: ou aprendemos com a vivência e crescemos na direção de nos colocar abertos e mais próximos do nosso objetivo de viver um amor recíproco, ou nos tornamos amedrontados e defendidos perante o contato com o outro no intuito de evitar mais situações de desamparo como a que experienciamos (VIEIRA, 2019, p. 58).

Quando nos envolvemos em uma relação é difícil que o outro consiga nos tocar. Se deixamos que nossa insegurança torne muito vívida a lembrança do que sofremos no antigo relacionamento, pouco espaço sobra para que a nova relação aconteça. Atitudes assim favorecem que a tensão tome conta. Os impedimentos e insatisfações que se colocam fazem com que a saúde emocional e relacional dos parceiros vá ficando comprometida. “Precisamos ser capazes de nos defender. O problema é quando transformamos as defesas em armaduras que impossibilitam o curso natural de nossas experiências” (CARDELLA, 2009, p. 129).

Outro cenário de adoecimento nas relações amorosas é quando os parceiros não concebem um ao outro em suas humanidades. Por exemplo, quando um acredita que o outro precisa atender a todas as suas expectativas como forma de provar o seu “amor”. Neste tipo de relação, não há possibilidade de comunhão. O que existe

é uma pessoa que só recebe e outra que só doa. E aqui não se trata de uma doação genuína, de transcendência, numa saída de si mesmo em direção ao outro. Esta é uma situação em que aquilo que se dá não leva em conta a personalidade e possibilidades daquele que oferta, anulando este que está a serviço do outro.

Notamos, na situação acima, o adoecimento de ambos os parceiros. Aquele que só recebe não tem a chance de viver a dimensão da doação e ainda permanece emocionalmente imaturo ao transmitir ao outro a responsabilidade do próprio cuidado. A pessoa que está somente servindo não encontra espaço para ser si mesma, pois está limitada aos desejos do outro. Sendo assim, não há oportunidade de crescimento para nenhum deles. Este casal não compreende que “amar não tem nada a ver com se anular, não tem a ver com posse, mas sim com felicidade, liberdade e responsabilidade pelas escolhas feitas” (VIEIRA, 2019, p. 85).

Existe também aquele casal em que um dos parceiros ou ambos se esquecem da variedade de relações que integra a sua existência. Quando apaixonados, tão felizes e completos estão se sentindo que se limitam a ser apenas um casal. E desconsideram seus demais papéis nas relações com outras pessoas. Deixam de ser pais, mães, filhos, amigos. Em casos extremos pode-se até mesmo não haver espaço para a continuidade de uma condição de estudante ou profissional e a única função vivida é a de um parceiro nesse casal. Com esta concepção restrita de amor, a pessoa não tem como existir com autenticidade, pois, ao desprezar a diversidade de seus relacionamentos está também depreciando lados seus que só podem ser alcançados no contexto dessas relações ignoradas. Para evitar esta forma de adoecimento, “precisamos buscar equilibrar os numerosos papéis que temos” (VIEIRA, 2019, p. 85). Verificamos, portanto, o quanto se torna importante a abertura para que outras pessoas compartilhem da vida a dois de algum modo. “É claro, seu parceiro é seu amigo e sua família, mas receber tudo dele é absolutamente impossível” (SOMÉ, 2009, p. 40).

Algumas vezes acontece de o casal não deixar que a relação amorosa afete suas relações familiares e de trabalho. Porém, não se autorizam ter amigos (principalmente se for do sexo oposto) e fecham-se na relação a dois, restringindo sua convivência social. Para aumentar o nível de controle sobre o parceiro, pode ser

que se exija “transparência” total – que mais se assemelha a ausência de liberdade de ser, de se relacionar e, em certos casos, até mesmo de ir e vir. A insegurança e desconfiança são tamanhas que se o parceiro não compartilha senhas de celular e de redes sociais, conteúdos de mensagens e conversas e, ainda, uma descrição detalhada de seus passos, isto é lido como falta de amor. E se “o outro não me ama o suficiente, então devo descartá-lo, pois existem muitos melhores do que ele pelo mundo. E se não existirem, melhor ficar só mesmo!” (VIEIRA, 2019, p. 63).

O relacionamento amoroso pode se tornar adoecedor também devido à forma como se dá a comunicação entre as pessoas. Diante de um conflito, ao invés de buscar uma maneira equilibrada para lidar com o desafio que se apresenta, o casal pode adotar um dos extremos: falar levianamente ou não falar nada.

Se escolhem falar sem pensar, correm o risco de comunicar de forma atravessada algo que não ficará compreendido pelo outro. Podem dizer alguma coisa que não condiz com o que verdadeiramente sentem e, inclusive, machucar o outro com uma inverdade. Uma conversa para ser classificada ineficaz não depende da tonalidade utilizada pelos interlocutores, se estão falando calmamente ou de maneira mais exaltada. Depende da intenção e compromisso de cada um para com a conversação, depende da qualidade da presença. Ao falar de forma irrefletida, desconsidero o outro e a mim mesmo. Diante disso, o oposto de saúde acontece: podemos nos sentir desrespeitados, desprezados, desdenhados. E isso só faz crescer o abismo entre nós.

Se, ao invés de falar, preferimos nos calar, também nos distanciamos. Silenciar não faz com que nossas diferenças fiquem menores, menos ainda contribui para que as crises sejam resolvidas, longe disso. “Quando as mantemos escondidas, elas vão crescendo a cada dia, e depois começam a nos estrangular” (SOMÉ, 2009, p. 40-41). Com tanta coisa dentro de nós por dizer, vamos ficando restritos, angustiados, isolados, insatisfeitos e cada vez mais adoecidos.

Muito sofrimento é sentido, também, nos relacionamentos que entendemos enquanto abusivos: uma relação quando há alguém dominador e alguém em situação de submissão. Neste caso, a pessoa submetida se sente menosprezada,

diminuída e culpada por atitudes que não são suas. É mais comum que mulheres sofram esses abusos, mas os homens também podem ser vítimas de dominação e posse. Uma relação que envolve violências (seja psicológica, emocional, física) e que não permite liberdade e igualdade em direitos e possibilidades, é abusiva. Mas, o que leva uma pessoa a submeter outra a vivências ultrajantes?

“Quando pensamos em submissão no relacionamento amoroso, precisamos buscar na história da humanidade em que momento se acreditou que alguém deveria submeter a alguém e por que essa questão foi tão fortemente introjetada pela cultura humana” (VIEIRA, 2019, p. 77).

Uma questão de tamanha complexidade quanto as origens das posturas extremas de dominação e submissão não poderá ser contemplada amplamente neste momento. Porém, é importante pensarmos um pouco sobre os adoecimentos causados por esta forma de se relacionar. E refletirmos acerca de como algumas pessoas se mantêm em relacionamentos abusivos, ou até mesmo, como chegaram a entrar em relações deste tipo. Muitas são as razões possíveis. Dentre estes variados motivos, algo que podemos citar é que quem se coloca numa relação destrutiva às vezes demora a reconhecer que não precisa aceitar as violências sofridas. Talvez devido à falta de familiaridade com o seu universo particular dos sentimentos. Se enquanto crianças não fomos incentivados a reconhecer nossas emoções e percepções, se nossos sentimentos não foram validados por aqueles em quem confiávamos e tínhamos como referência de como é existir neste mundo, facilmente duvidaremos do que sentirmos enquanto adultos (VIEIRA, 2019).

Como evitar, então, que alguém tenha vontade de machucar o outro e a si mesmo? Essas pessoas precisam ser cuidadas. Tanto o agressor quanto o agredido. Cuidar “para que ninguém se permita estar no lugar de receber um ato agressivo” (VIEIRA, 2019, p. 81). E cuidar para que as pessoas saibam encontrar em outras relações formas mais saudáveis e realizadoras de se relacionar. Por mais que o relacionamento anterior não tenha saído como esperava, que possa haver o respeito pelo direito de existir do outro e de si mesmo.

“Muito é feito e aceito em nome do amor. Um sentimento tão lindo vem sendo confundido repetidas vezes com baixa autoestima, humilhação, autoritarismo, permissividade em alto grau, poder, egoísmo, confluência, comodismo, entre outros” (VIEIRA, 2019, p. 84).

Com isso, certos relacionamentos “amorosos” que nada têm a ver com o amor são praticados. Relações destrutivas se mantêm em detrimento dos adoecimentos sofridos: pessoas que desconhecem a possibilidade de outras formas de se relacionar; sujeitos que por estarem extremamente oprimidos não reconhecem a força interior para sair da relação; indivíduos dependentes financeira e/ou emocionalmente; parceiros que “se forçam a estar presentes por tempo de relacionamento, por ser mais cômodo” (VIEIRA, 2019, p. 84).

Percebemos, portanto, que, por motivos diversos, é comum se ter “experiências relacionais muitas vezes marcadas por sofrimento e pela impossibilidade amorosa.” (CARDELLA, 2009, p. 18). Frente à ausência de sentidos vivida por muitos na atualidade (refletida nos altos índices de depressão, ansiedade, autoextermínio, automutilação, feminicídio¹³), o amor se mostra como possibilidade de entrelaçamento e resposta para o vazio experienciado como muitas vezes insuportável. O amor seria, então, um retorno para casa, um lugar seguro, acolhedor e que confere sentidos à existência (CARDELLA, 2009, p. 29).

Mas, para que seja possível a construção desse lar seguro, precisamos confiar que é possível. Pois, se acreditamos que não existe nada além das relações adoecidas que vivemos, não tem o que buscarmos de diferente do que conhecemos. Por isso, é importante nos perguntarmos: quais são nossos conceitos de amar? Estamos na direção dos nossos sentidos? Para garantir a saúde em nossos relacionamentos, é necessário que estejamos em relações libertadoras.

¹³ Trata-se do assassinato cometido contra as mulheres pelo fato de serem elas do gênero feminino, quando a motivação está relacionada ao gênero.

CAPÍTULO 2 O ENCONTRO

“Para mim estar ligado a alguém
não é falta de liberdade.
Falta de liberdade seria não poder ser o que se é.
Contigo sou cada vez mais eu mesmo,
cada vez mais livre...”
(Yves Saint-Arnaud)¹⁴

2.1 Autenticidade

Como conferimos no capítulo anterior, relações impessoais, superficiais, que carecem de entrega e humanização não nos satisfazem enquanto existência num mundo de possibilidades. Descrevemos, também, diversos cenários onde podemos viver desencontrados. Ainda, observamos o quanto as relações que não são construídas a partir de encontros verdadeiros podem nos trazer adoecimentos, ao invés de nos proporcionar realizações.

Superficialidade, desencontro e adoecimento, portanto, são condições que permeiam nossas relações interpessoais contemporâneas. Notamos que as formas de “amor” vividas na atualidade estão frequentemente atravessadas por estas três condições, em maior ou menor grau. A partir das reflexões que tecemos até aqui, identificamos nos nossos relacionamentos amorosos, marcados por estes três aspectos vigentes, a inexistência de um espaço para sermos assim como somos. Isto é, enquanto estamos absorvidos por estas três características da sociedade atual, não há lugar para a vivência de autenticidades.

Para aprofundar nossa discussão acerca da autenticidade, é importante começar a delinear o que entendemos sobre o que é ser humano¹⁵. Sobre a nossa condição de humanos podemos afirmar que temos características em comum. Traços estes que nos definem e nos igualam uns aos outros na nossa humanidade. Asseguramos, também, que nos identificamos e nos equiparamos a alguns outros em certos

¹⁴ SAINT-ARNAUD, 1984 b, p. 47.

¹⁵ Detalharemos melhor a nossa visão de humano e existência posteriormente.

aspectos. Por fim, garantimos que cada um possui sua própria identidade, sua singularidade, sua minuciosidade, que é o que faz com que cada um de nós seja extraordinário no modo como somos. É aqui que se instaura a nossa identidade, a nossa autenticidade. O que queremos dizer é que “cada homem é como todos os outros”, ao mesmo tempo, “cada homem é semelhante a alguns outros” e, somado a isso, “cada um é único” (Kluckhohn e Murray, 1962, p. 53-67 citados por SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 31). Ou seja, todo ser humano é composto de partes que todo mundo tem, de partes que algumas pessoas também têm, mas, acima de tudo, de partes que só ele tem. E a vida nos chama a viver o nosso ser legítimo.

No empenho de mostrar aquilo que acreditamos ser nosso eu mais íntimo, o que a maioria de nós procura, em algum nível, é deixar sua marca no mundo. É viver uma história que valha a pena ser contada, apreciada e, quem sabe, que sirva de referência às próximas gerações. De algum modo queremos, quem sabe, nos eternizar, deixando nossos legados. Pretendemos isto através dos filhos, do sobrenome que lhes damos e das nossas características pessoais que tentamos imprimir neles. Buscamos isto deixando algo que produzimos com singularidade, uma construção na qual possamos nos destacar e nos tornar autoridade. E isso tem a ver com autenticidade? Sim e não. Ao sermos nós mesmos pode ser que aconteça de deixarmos uma herança que seja significativa para o mundo como consequência. Porém, se ser lembrado pelos outros passa a ser o meu principal objetivo de vida, corro o risco de, sem perceber, me distanciar de mim ao procurar me adaptar ao que entendo ser a demanda externa. Autenticidade é algo que se vive lançando-se para fora, mas que só pode ser alcançada olhando-se para dentro.

Compreendemos, então, que ser autêntico é ser capaz de viver a própria verdade. É estar de acordo com aquilo que se tem de mais íntimo, de mais pessoal, de mais específico. É entrar em contato com a sua interioridade. E experimentar a liberdade de se mostrar ao mundo sem constrangimentos. É também ter autonomia e escolha no momento de agir. Pois, se estamos conscientes de quem somos, saberemos decidir acerca de nossos comportamentos em cada situação (SAINT-ARNAUD, 1984 a).

Ser autêntico é uma atitude que me proporciona contribuir para a construção do mundo, me confirmando como ser único. Desta forma, podemos dizer que afirmar a minha autenticidade é também um compromisso social. Isto na medida em que me proponho a realizar aquilo que só eu poderia fazer da maneira que faço. Sendo assim, preciso verificar quais são meus objetivos, meus valores, as ideologias que me trazem sentidos, as realizações que almejo (SAINT-ARNAUD, 1984 b). Diante disso, é necessário nos perguntarmos: que mundo queremos formar? Que tipo de relações queremos estabelecer? A qualidade do mundo e das nossas relações dependerá da maneira como nos apresentamos perante os outros e perante a vida.

A genuinidade de ser é, portanto, uma responsabilidade que tenho comigo e com o meio que integro. “Quanto mais o ambiente social no qual vive uma pessoa for composto de pessoas autênticas, tanto mais será facilitado o processo de crescimento dessa pessoa” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 59). Assim sendo, buscando o meu próprio crescimento estarei colaborando para o crescimento de outros. Mas, afinal, como podemos alcançar o nosso ser íntimo e pessoal? Ser legítimo está intrinsecamente ligado à experiência de abertura, autoconhecimento, responsabilidade, liberdade e autoaceitação.

Acreditamos que para desenvolver a habilidade de agir com autenticidade é importante se manter numa postura de “abertura à experiência” (SAINT-ARNAUD, 1984 a). O que pressupõe um receber o mundo de forma plena, mantendo um contato com a experiência e consigo mesmo. Acolher a vivência e responder a ela com espontaneidade, evitando-se julgamentos de valor e culpabilidades. Atuar no mundo com naturalidade, reconhecendo e honrando as próprias necessidades existenciais. Viver seu eu verdadeiro é também identificar suas necessidades autênticas, fundamentais. Ou seja, é utilizar sua forma particular de responder a essas necessidades que se colocam à sua frente, tais como a necessidade de amar e ser amado, por exemplo.

Para chegar ao nosso núcleo mais profundo precisamos nos abrir para o conhecimento de nós mesmos. Acolher nossas experiências de vida e, com isso, também os afetos envolvidos. Saber da nossa complexidade e que somos formados de luz e de sombra, de silêncio e de som. Afinal, não somos uma coisa *ou* outra, na

realidade somos uma coisa e outra. Não vivemos sentimentos bons *ou* ruins. Somos uma completude de emoções boas e ruins. Quem deseja estar alinhado com a sua inteireza e subjetividade precisa se permitir sentir “sem se envergonhar dos sentimentos que o habitam” (SAINT-ARNAUD, 1984 b, p. 69).

Ser quem somos exige que nos responsabilizemos pelas decisões que tomamos, pelos afetos que nos envolvem, pelos sonhos que aspiramos. Quando falamos de responsabilidade estamos nos referindo à habilidade para responder às próprias escolhas. Somente assim poderemos admitir quem somos e nos sentirmos livres.

“Dizemos que uma pessoa é livre quando identifica em si mesma [...] os sinais do assumir-se a si mesmo. Fala-se, ao contrário, de falta de liberdade numa pessoa que não chega a se assumir, a que vive, por exemplo, na dependência total das influências externas” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 53).

Me apropriar de mim, assumir quem eu sou, requer aceitação. Tanto quero que o mundo me aceite e às vezes me esqueço de fazer isso por mim também. Quanto mais me conheço pode ser que mais difícil se torne que eu me aceite. Não é fácil se deparar com o obscuro em nós. Não é simples encarar nossas sombras. Ao contrário, é árduo, complexo, por vezes desagradável. “Há um universo em movimento em nossa interioridade, por isso é fundamental aprender a conhecê-lo para habitá-lo com todo o conforto e familiaridade possíveis” (CARDELLA, 2009, p. 107). Para se desenvolver, você precisa se conhecer. Somente estando ciente de seus limites e potencialidades é que poderá ir além de si mesmo. Apenas sabendo de seus medos é que poderá enfrentá-los (EU MAIOR, 2013).

Quanto mais me abro para a experiência da vida, quanto mais me coloco presente no meu viver, mais possibilidades de me conhecer em profundidade terei. Quanto mais me conheço, mais próximo de mim estarei. E quanto mais perto estou de quem sou, maior será minha capacidade de decisão baseada em meus sentidos próprios. E se posso decidir com responsabilidade, melhores chances tenho de me tornar um ser livre. Utilizamos o termo liberdade, aqui, “para designar uma experiência específica: a de uma pessoa que está consciente de fazer uma escolha e que assume a responsabilidade do comportamento que decorre de tal escolha”

(SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 87). Sendo uma pessoa livre, posso assumir a mim mesmo e, com isso, experimentar um viver autêntico.

Quando discorremos sobre residir na nossa autenticidade precisamos ressaltar que “todo homem precisa dos outros para aceder à autenticidade ou verificar seu grau de autenticidade” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 61). Se entendemos que a nossa existência acontece na relação com outros, quando dizemos de ser autêntico estamos falando em ser necessariamente com o outro. E, sendo assim, até para demonstrar a minha verdade preciso considerar o outro com o qual me comunico. Queremos mostrar com isso que

“Ser autêntico é identificar corretamente tudo o que se passa em si mesmo [...]; mas, quanto à escolha de comunicar ou não sua experiência ao interlocutor, não poderia ela ser regida pelo princípio do ‘tudo ou nada’. Vários outros critérios deverão ser considerados ainda que seja apenas o respeito por um interlocutor que poderia ficar profundamente chocado diante de uma suposta autenticidade mal compreendida” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 61).

Não estamos sugerindo que abafemos o que temos de pessoal e característico toda vez que alguém se mostrar incomodado com nosso modo de ser. Estamos apenas demonstrando que escolher como me colocar e até mesmo se devo ou não me expor em determinados contextos não diz necessariamente de uma inautenticidade. Ao contrário, pode até mesmo ser uma atitude de autocuidado e/ou cuidado do próximo. E desenvolver cuidado consigo e com o outro também faz parte de uma experiência ampla de existir. Mas, é preciso lembrar que a nossa humanidade nos chama a nos colocar diante da vida. Precisamos nos posicionar sempre, mesmo que em certos momentos isso signifique recuar. Pois, se passamos passivos pela vida, a vida passa sem que a possamos viver (EU MAIOR, 2013). E desde que eu esteja consciente de quem sou e faça uma escolha responsável, continuarei coerente comigo mesmo, ainda que momentaneamente tenha tido que me velar.

Sustentar a autenticidade, portanto, não diz de uma sinceridade total frente aos outros. A pessoa pode ser consciente de sua experiência e escolher agir de determinada forma. Ainda que o comportamento selecionado sirva para esconder um lado seu que não quer mostrar, se esta ação promove um ajustamento para que essa pessoa se mantenha fiel aos seus sentidos, não podemos dizer de

inautenticidade. Ela pode não estar sendo sincera com os outros, mas se atua com consciência de suas necessidades, estará sendo verdadeira consigo mesma (SAINT-ARNAUD, 1984 a). Isto também é ser autêntico.

Agir inautenticamente, por sua vez, é o que pode me distanciar do contato com o outro. Se comunico verbalmente algo que é contra ao como verdadeiramente me sinto e minha *conversação* não-verbal (meus comportamentos, minhas expressões faciais e corporais, por exemplo) demonstram o contrário, o outro poderá perceber minhas incoerências. Assim, “desenvolve-se a desconfiança, atrapalha-se a comunicação e meu interlocutor se torna cada vez mais defensivo” [e distante] (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 62-63).

Se colocar no mundo de uma maneira defendida impede-lhe de ser autêntico. Este impedimento pode se revelar nas relações amorosas. Na dimensão erótica, por exemplo, se a pessoa não se permite vivenciar a sexualidade com propriedade e liberdade, se não se sente à vontade e dona do próprio corpo, se não consegue experimentar o prazer com o outro ou consigo mesmo sem receios ou culpas, isso diz de um obstáculo ao vivenciar esta área da vida. No campo afetivo a defesa pode se manifestar quando a pessoa não consegue assumir seus sentimentos de forma ampla e busca controlar seu sentir (como se fosse realmente possível), “evitando” experimentar raiva, medo, antipatia, ternura, simpatia e até mesmo amor. Já no plano da liberdade, algumas pessoas podem se sentir controladas e submetidas por outras ou por condições de seu contexto e história de vida pessoal e familiar, ou ainda, acometidas por emoções e “instintos” incontroláveis. Assim, não exercem sua liberdade de escolha e responsabilizações próprias da condição humana. Essas restrições na vivência das dimensões do prazer, da afetividade e da liberdade impedem uma experimentação autêntica de amar, uma vez que estes são “componentes essenciais de toda experiência de amar e ser amado” (SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 89).

Conforme refletimos até aqui, viver as dimensões do prazer, da afetividade e da liberdade nos exigem autoconhecimento e a atitude de assumir-se a si mesmo. Quanto mais aprofundo o meu conhecimento acerca de mim, mais facilmente perceberei se estou me permitindo a experiência de desejar, de amar e de ser livre

na direção das minhas necessidades fundamentais e subjetivas. Sim, subjetivas, porque por mais que a necessidade de amar e ser amado, por exemplo, seja comum a todo ser humano, a forma de responder a isto e o que precisa acontecer para que cada pessoa se sinta satisfeita vai depender da sua interioridade. Para que ela dê uma resposta satisfatória para o seu viver, precisa responder autenticamente, genuinamente (SAINT-ARNAUD, 1984 a).

Um relacionamento amoroso profundo reivindica um estar autenticamente em reciprocidade. Para estabelecer um encontro verdadeiro, os parceiros precisam estar um com o outro em sinceridade. É na relação com o outro que eu posso ser e me ampliar enquanto existência. Se nos meus relacionamentos não encontro espaço para expandir o meu ser, o adoecimento se instaura. “Na vivência do amor o mundo de quem ama é alargado pelo mundo da pessoa amada” (Viktor Frankl, 2010, p.193 citado por VICENTE, 2017, p. 39).

Desta forma, acreditamos que outro em nossas vidas é quem nos possibilita ser. Somente nas relações interpessoais é que podemos existir. E se construímos relações saudáveis encontramos espaço para sermos quem somos, na originalidade de cada um. Lugar onde as particularidades são aceitas e o outro é recebido e reafirmado enquanto outro, enquanto diferente. A experiência amorosa pressupõe uma mutualidade que se aceita na diferença (CARDELLA, 2009, p. 26).

Reconhecemos uma relação amorosa livre quando as diferenças são acolhidas. Amamos alguém justamente pelo que ele nos traz de estranho, de novo. E também pelo que ele nos revela de nós mesmos. Ainda que esse acontecimento nem sempre seja totalmente claro para quem o experiencia. Um amor pleno, portanto, é quando os parceiros se posicionam em confiança na existência peculiar do outro. “Na atitude de amor, o outro é reconhecido na sua essência singular, no seu intrínseco valor pessoal e na sua capacidade de realizar aquilo que ele, e só ele, pode e deve ser” (VICENTE, 2017, p. 27).

Quando o encontro amoroso acontece, traz consigo a exigência de que os parceiros se acolham em suas inteirezas. Admitir a totalidade do outro e também a minha significa abraçar qualidades e defeitos. Só assim o outro se tornará único no mundo

para mim. Enquanto vejo o outro como igual aos outros, a permanência na relação não haverá justificativa. Se creio que qualquer outro poderá fazer por mim o que meu parceiro faz, não o estou reconhecendo em sua singularidade. E se não o recebo enquanto único, indispensável e insubstituível, apesar de suas imperfeições (ou graças a elas), então não estarei amando em plenitude (Viktor Frankl, 2010, p.114 citado por VICENTE, 2017).

Para que uma relação amorosa seja autêntica é preciso que a pessoa se coloque em sinceridade para receber o outro tal como ele é, para que o outro possa aparecer enquanto outro. É preciso haver confiança no ser do outro, olhá-lo de forma amorosa, cuidadosa, generosa e abrangente. E amá-lo ao ponto de ajudá-lo a desenvolver suas potencialidades, seu ser profundo, aquilo que possui de mais próprio.

“Ao ter a sua visão ampliada, aquele que ama é capaz de contemplar a imagem de valor de outro ser humano. Ele capta não somente aquilo que o outro é, mas também aquilo que ele deve e pode ser” (Viktor Frankl 2010, p.191 citado por VICENTE, 2017, p. 39).

Quando alguém demonstra interesse real por mim, me desperta para que eu olhe para mim mesmo também com encantamento. Mas, não dizemos de um deslumbramento por uma imagem que não condiz com a realidade. Estamos falando de um estado de maravilhamento diante da descoberta de quem sou e de quem ainda posso ser. Respeitar a individualidade do outro, sem julgamentos, acompanhando seu processo de vir a ser significa amar. Desta forma, um vínculo forte poderá ser construído e os parceiros poderão entender melhor quem são e quais os sentidos de suas existências (VIEIRA, 2019).

Precisamos confiar em nós mesmos. Acreditar em quem somos. Deixar de privar o mundo de nossas habilidades especiais e, por isso mesmo, essenciais para o mundo de alguma forma. Nos apropriar dos nossos potenciais e admitir que podemos fazer diferença para alguém. Reconhecer que temos o direito de nos apoderarmos de nós e viver uma existência livre e autêntica. Sem temer. Sem nos esconder (VIEIRA, 2019).

O amor se coloca para nós como um convite para experimentar a nossa autenticidade, pois, “só no amor se conhece o outro verdadeiramente e em profundidade e somente o amor ‘é capaz de ver a pessoa na sua singularidade, como indivíduo absoluto que é’” (Viktor Frankl, 2006b, p.29 citado por VICENTE, 2017, p. 38). Precisamos de um contato real com pessoas reais. Necessitamos de alguém com quem possamos nos deixar tocar pela vida, de alma despida. Pessoas que nos encorajem a ser quem somos e nos ofereçam um porto seguro para arriscar experimentar o mergulho profundo em nós e nelas. Alguém com quem eu não precise me desculpar por ser quem sou. Com quem sejam construídos laços que garantam que as autenticidades sejam respeitadas e honradas. Alguém que nos permita submergir sem medos ao se colocar como morada para o amor existir, residir e resistir.

2.2 Relação tipicamente humana

A partir das nossas reflexões sobre existir em autenticidade, reconhecemos que ser e deixar ser é fundamental para um relacionamento amoroso saudável. Quando me coloco diante do outro de forma sincera, verdadeira, com tudo que sou, propicio que o outro me alcance na minha especificidade, na minha autenticidade. Me permito ser tocado pela presença desse outro. Mas se, ao contrário, eu me fecho, me escondo, acabo por me distanciar do contato com o outro e comigo.

Ao me abrir para receber o outro naquilo que ele é plenamente, eu facilito que dois mundos em abertura se encontrem. Porém, se eu me nego a enxergar o outro em sua naturalidade e desvelamento, me limitando a ver somente as partes que e como eu quero ver, eu poderei no máximo me encontrar com um perfil idealizado e de meias verdades. E quando eu interajo com *personagens*, não há como existir um encontro *humano*. Consideramos, portanto, que uma relação humana se fortalece quando verdades se encontram em reciprocidade (VIEIRA, 2019). Mas, afinal, o que faz com que uma relação seja considerada tipicamente humana? E por que nos interessamos por compreender este universo?

Conforme já dissemos, enquanto pessoas humanas temos a necessidade fundamental de amar e ser amado. “Sem amor a humanidade não poderia

sobreviver um só dia sequer” (Fromm, 1968, p. 35 citado por SAINT-ARNAUD, 1984, p. 35). E se o amor acontece no “espaço” entre duas pessoas, entendemos que as relações interpessoais são aspecto fundamental da existência humana. Só podemos compreender o humano enquanto ser em relação, numa conexão pessoa com pessoa. Nesse sentido, realizar-se na dimensão interpessoal faz parte do processo de crescimento no existir. Esta realização pode ser alcançada por meio de relações de solidez, estabilidade e segurança. Laços estáveis em uma experiência de amar possibilitam uma relação de confiança onde as pessoas podem se sentir seguras para se assumir (SAINT-ARNAUD, 1984).

Estamos falando de relações interpessoais na busca por compreender o que uma relação precisa ter para proporcionar crescimento e vivência de sentidos numa experiência de autenticidade. O que seria, então, uma relação tipicamente humana? Acreditamos que alguns elementos estruturais deste modo específico de relação (pessoa a pessoa) são “o encontro, o diálogo, a reciprocidade e o vínculo” (GIOVANETTI, 2017, p. 70).

Reconhecer, aceitar e receber parece nos ser imprescindível nos encontros inter-humanos. Reconhecer o outro enquanto sujeito, responsável pelo seu existir, capaz de fazer suas próprias escolhas e definir seu curso de vida. Aceitar o outro assim como ele é, com respeito profundo à sua singularidade. Nos colocar em posição de abertura para receber o estranho em nossa vida. Mesmo não concordando com o modo de ser dele, aceitar que ele tem o direito de ser quem é, confirmando-o enquanto pessoa que é. Sendo assim, me relacionar implica numa captação do outro. E esta apreensão realiza-se através de um registro afetivo, de uma “mobilização dos afetos”, onde o outro provoca uma ressonância em mim; o que diz respeito aos impactos que o outro promove em mim (GIOVANETTI, 2017, p. 70).

Relações caracteristicamente humanas nos habilitam a experienciar o encontro com o outro. Este encontro acontece quando ao menos uma das pessoas se abre à experiência da outra, percebendo-a como sujeito na relação. A disponibilidade para aceitar esse alguém e respeitá-lo na sua condição e modo de ser é que vai propiciar o encontro inter-humano. E é através do encontro que podemos crescer

existencialmente. No encontro temos a ocasião em que percebemos o outro, sua real existência, ali no momento físico do encontro, que é o que chamamos de “*Percepção da existência do outro*”. E também nos deparamos com uma dimensão pessoal, que é a forma como vivencio o encontro com a outra pessoa, ou seja, a minha resposta a esse acontecimento na minha vida, que é o que nomeamos de “*Resposta à existência do outro*” (GIOVANETTI, 2017, p. 84, grifos do autor).

A percepção que faço da existência do outro me chama a dar uma resposta a esta experiência. Como se fosse “[...] um apelo aos homens para que vivessem sua humanidade mais profundamente” (BUBER, 2006, n.p.). É o modo como vou responder a este ser perante mim que dirá como a relação será definida. E é a partir dessa manifestação que me constituirei ou não enquanto pessoa humana. Afinal, é reconhecendo a humanidade do outro que eu reafirmo a minha. O que estamos dizendo é que a relação é primordial para o desenvolvimento da pessoa. Ou seja, “[...] o fato fundamental da existência não é o indivíduo, não é também o conjunto dos homens que constituem a humanidade, mas é ‘o homem com o homem’; isto é, a relação interpessoal” (Buber citado por SAINT-ARNAUD, 1984 a, p. 69)”.

Voltando ao momento em que alguém percebe a existência de outro alguém, é aqui que surgem os questionamentos acerca de como se dará essa relação que está se formando: haverá possibilidade de encontro genuíno? Haverá diálogo sincero? Como essa pessoa vê esse outro que está diante dela? Como ela o acomoda em sua própria existência?

Identificamos duas formas possíveis de vivenciar o encontro e que vão depender de como será minha resposta a este acontecimento. Se entendo que o outro será para mim objeto de meu desejo, estabeleço uma relação objetual. Se, ao contrário, vejo o outro como uma pessoa e também sou visto por ele como tal, construímos uma relação pessoal (Entralgo citado por GIOVANETTI, 2017, p. 84).

Numa relação objetual, o outro é visto como um meio para alcançar um objetivo e se instaura um relacionamento do tipo Eu-Isso (BUBER, 2006). Ou seja, um contato comercial, numa situação de prestação de serviços, por exemplo. Uma relação amorosa casual em que não há intenção de aprofundamento. E em qualquer

situação outra em que o Eu é priorizado em detrimento do Outro. É quando me relaciono com alguém com o propósito de satisfazer uma necessidade pessoal. Por mais que eu me direcione a este alguém de forma respeitosa, não estabeleço com ele um diálogo, um encontro. Aqui pode acontecer um

“[...] monólogo disfarçado de diálogo, onde dois ou mais homens [...] falam, cada um consigo mesmo, por caminhos tortuosos estranhamente entrelaçados e creem ter escapado, contudo, ao tormento de ter que contar apenas com os próprios recursos” (BUBER, 1982, p. 54).

Porém, precisamos lembrar que “[...] o homem não pode viver sem o Isso, mas aquele que vive somente com o Isso não é homem” (BUBER, 2006, n.p.). Porque nos tornamos humanos quando estabelecemos uma relação humana com o outro, quando construímos um diálogo *entre* nós. Aqui se estabelece uma relação pessoal, onde nos colocamos numa atitude Eu-Tu (BUBER, 2006). Ou seja, é quando as singularidades são consideradas, as pessoas são recebidas enquanto *pessoas* indispensáveis para que o encontro ocorra como tal. É sentir que o outro me “diz algo” não sobre ele, mas “[...] diz algo a *mim*, transmite algo a mim, fala algo que se introduz dentro da minha própria vida” (BUBER, 1982, p. 42, grifo do autor).

Na relação Eu-Tu os parceiros se reconhecem enquanto humanidades e estabelecem um diálogo íntimo e autêntico. Através do diálogo, as pessoas, “como pessoas”, podem se definir de forma verdadeira (Yontef citado por CARDOSO, 2018, p. 47). Precisamos nos abrir ao diálogo com o outro, recebendo o que este tem a nos dizer para que se estabeleça uma relação humana. Se deixar envolver pelo outro, vivenciando a reciprocidade, entrando na intimidade dele, participando de sua existência (GIOVANETTI, 2017).

Esse dialogar, no sentido de *falar a alguém*, é indispensável para o que chamamos de relação especificamente humana. Relação esta que, quando estabelecida com aprofundamento, podemos também denominar dialógica. Isto ocorre quando há um movimento de saída de si mesmo em direção ao outro. Porém, não é um outro qualquer, e sim um outro *exclusivo* (BUBER, 2006). E esta atitude de alcançar o outro, na qual o Eu permanece junto ao Tu, pressupõe não um voltar-se para este outro singular somente com o corpo, mas também com a alma, com tudo que se tem

de mais autêntico e próprio do ser. Dizemos de uma conversação genuína, de um verdadeiro diálogo

“não importando se falado ou silencioso - onde cada um dos participantes tem de fato em mente o outro ou os outros na sua presença e no seu modo de ser e a eles se volta com intenção de estabelecer entre eles e si próprio uma reciprocidade viva” (BUBER, 1982, p. 53-54).

A troca entre os pares também faz parte de uma relação especialmente humana. A reciprocidade se coloca como oportunidade para que os seres se abram a se conhecerem a si mesmos e ao outro em profundidade. Para isso é preciso deixar-se tocar pelo outro. “Relação é reciprocidade. Meu Tu atua sobre mim assim como eu atuo sobre ele” (BUBER, 2006, n.p.).

E, por fim, precisamos falar do vínculo que liga os sujeitos da relação. O que nos leva a entender que a relação não é minha, mas nossa. É a união de dois mundos. Dizemos de uma relação humana enquanto esse compartilhar de mundos, de existências que se conectam entre si. Esta vinculação efetua-se por meio da afetividade, em decorrência das reverberações do meu parceiro no meu existir (GIOVANETTI, 2017).

Refletindo sobre o que acreditamos ser uma relação tipicamente humana, juntamente com o que indicamos acerca das possibilidades de busca de ser autenticamente, fica ainda mais claro para nós o aspecto humanizado do amor. Só mesmo no interior da nossa humanidade é que poderemos ser atravessados por uma captação e experimentação real do afeto da amorosidade. Uma experiência profunda de amar e ser amado, portanto, não tem como acontecer senão *entre* pessoas humanas.

2.3 Elementos de uma relação amorosa profunda

Diante do que acabamos de expor, notamos que para que uma relação tipicamente humana aconteça é preciso que os parceiros se encontrem numa atitude de abertura para receber o outro enquanto outro, reconhecendo-se as especificidades de cada um e acolhendo-se num mesmo nível de existência. Que se coloquem enquanto pessoa que se volta em totalidade para uma outra pessoa, possibilitando a si

mesmas se mostrarem como humanidades que dialogam entre si. Uma conversação genuína que se constitui na presença dos pares no momento da conexão. Diálogo este que proporciona que se realizem enquanto pessoas humanas e colham as contribuições de cada um. Uma interlocução que envolve os parceiros no estabelecimento de um vínculo significativo que os chama a responder à percepção da existência um do outro com uma disposição recíproca. Estabelecendo, assim, um contato inter-humano que oportuniza a abertura para o acontecimento de algo que sem a formação de um *entre* não surgiria (BUBER, 1982; BUBER, 2006; GIOVANETTI, 2017).

Percebemos, então, que um Eu e um Tu que se colocam frente um ao outro para construir uma relação humana diz de um contato que possui propriedades para se constituir também numa relação de amor. Até mesmo porque o amor acontece exatamente entre o Eu e o Tu, num encontro puro e direto, sem nada que se coloque nesse meio (BUBER, 2006). Assim, os parceiros se alcançam em profundidade. Diante disso, chega a ocasião de detalharmos que elementos consideramos essenciais para que uma relação amorosa profunda aconteça. Ou seja, o que sustenta um encontro de amor rico e enriquecedor?

O verdadeiro amor acontece na dialógica, daí a importância da comunicação legítima entre o casal (BUBER, 1982). Comunicar se refere não às palavras pronunciadas, mas ao conteúdo. E neste contexto, estamos entendendo por conteúdo todo o ser de cada um; seres que, em sua inteireza, são compostos por vozes e por silêncios. O que queremos dizer é que quando nos comunicamos de forma plena, é exatamente isso que acontece: nós *nos* comunicamos. Ou seja, colocamos a nós mesmos em favor desse diálogo. Atitude esta que nos remete à possibilidade de surpreender e ser surpreendido. É aqui que se coloca um outro elemento essencial para o encontro de amor: a abertura. Eu preciso estar aberto para receber as contribuições que serão comunicadas por mim e pelo outro. A partilha se dá, portanto, quando há uma fresta por onde poderemos explorar zonas desconhecidas e, por isso mesmo, com muitas chances de recompensa (SAINT-ARNAUD, 1984 b).

A verdadeira comunicação efetua-se, então, quando os pares estão abertos à novidade que o encontro pode trazer, quando estabelecem trocas significativas e criam um lugar sagrado entre si (SOMÉ, 2009). Um território para comunicarem seus universos e compartilharem a experiência de existir. Vivendo o amor enquanto abertura um para o outro. E estar aberto significa, aqui, se permitir ser afetado. Quando as pessoas se mantêm indiferentes ao que lhes acontece e ao que acontece ao seu redor, se colocam fechadas em si mesmas, insensíveis aos impactos do mundo (CARDELLA, 2009).

Comunicar nosso mundo interior requer nos deixar tocar pelo mundo e nos exige também entrega. Se entregar significa ter que entrar no campo dos sentimentos. E sentir é algo que se realiza não na mente, mas em todo nosso ser. É sentindo um ao outro a partir de nossas inteirezas que poderemos vivenciar “uma ligação muito forte, sincera e amorosa” (SOMÉ, 2009, p. 29-30).

Para viver a dimensão da entrega, precisamos estar presentes. Presentificar nos promove conhecimento íntimo e experimentação profunda do estar não somente com o outro, mas *para* o outro. Até mesmo porque “o essencial é vivido na presença” (BUBER, 2006, n.p.). E a experiência de me esvaziar de mim para que o outro me habite é o que me coloca completamente no encontro.

Estabelecer um contato pleno requer essa vivência da comunicação com abertura, entrega e presentificação. Mas, para que o relacionamento seja sincero e terno, precisamos que nossas atitudes sejam advindas de escolhas espontâneas, livres e responsáveis. A escolha por amar alguém, desde que seja autêntica, conduz a um sentimento não de privação diante das possibilidades “perdidas”, mas sim a uma experiência de liberdade, pois reafirma a sua condição de pessoa autônoma.

“A partir dessa experiência do amor, [...] torna-se cada vez mais capaz de dizer *eu vivo* e *eu sou livre*; ao mesmo tempo, está preparado para sacrificar sua liberdade reforçando os laços do amor que o conduzirá para além de uma liberdade simplesmente aparente” (SAINT-ARNAUD, 1984 b, p. 10-11, grifos do autor).

A experiência do amor é, portanto, a possibilidade de viver uma liberdade real. Vivência esta que abre um mundo diante de mim onde posso me lapidar

autenticamente. E quando falamos de amor, viver essa liberdade plena significa também considerar o outro nas minhas escolhas, me responsabilizando pelo modo como me coloco diante desse alguém. Fazendo uma escolha livre e consciente de amar. Mas, não amar como qualquer que seja e sim amá-lo de maneira a abraçá-lo, aconchegá-lo, a envolvê-lo como um Tu para mim enquanto Eu, numa conexão profunda e legítima (BUBER, 2006).

Para a construção da intimidade, quando escolho amar alguém preciso fazê-lo com respeito às diferenças que se põem entre nós, numa postura de receptividade, aceitação e acolhimento desse outro, reconhecendo-o como oportunidade. Esse outro que me acalma. Mas, que também me inquieta. O que é fundamental para a composição de um nós. Porque é a inquietude que me faz buscar, que me faz questionar. Nas perguntas eu amplio meu olhar. E a partir disso eu posso crescer e fortalecer meus vínculos (EU MAIOR, 2021).

Estreitar laços é realmente desafiador. Significa entrar em contato com totalidades. E dar conta das revelações da convivência. É no dia a dia do casal que se compõe a intimidade que é, por sua vez, fruto de ações pacientes que se formam no tempo, sem pressa. Resultância de alguns ajustamentos diários aos modos de ser de cada um, desde que numa intenção de ampliar as possibilidades de ser. Por isso tão necessária se torna a aceitação. “Aceitar é simplesmente acatar a existência” (CARDELLA, 2009, p. 96). E isto requer que os parceiros se acolham em suas singularidades e confirmem o modo de ser do outro. Ser confirmado por quem amamos nos concede um impacto extremamente transformador.

Para conferir esta oportunidade de transformação a partir do acolhimento de modos de existir enquanto direito, os parceiros precisam desenvolver a curiosidade amorosa e se dedicar um olhar com serenidade. Olhar devagar é um dom que precisa ser conquistado para quem cogita amar. Precisamos olhar mais lentamente para a pessoa amada. Oferecer aquele olhar desacelerado, contemplativo. Um olhar silencioso que garante a permanência do contato após cessarem as palavras ditas em voz alta. Afinal, “se depois das palavras o assunto não continuar nos olhos, então, nós estamos longe de ser íntimos” (MELO, 2017).

O encontro de amor e intimidade, portanto, precisa também do silêncio. Compartilhar o silêncio sem constrangimentos é um sinal de estabelecimento da intimidade. Quando estamos em amorosidade recíproca a ausência do som deixa de ser desassossego e se torna aconchego. Silenciar-se perante o outro é uma atitude de amor. É preciso dar espaço para que o amor aconteça. O que não tem nada a ver com distanciamentos, mas sim com uma aproximação calma. E se pararmos para observar, veremos que quando estamos diante de alguém que nos diz muita coisa mesmo em silêncio, naturalmente o toque acontece. Isto porque “antes de se tocar com as mãos e lábios, na verdade, já se tocou o corpo alheio com um distraído olhar” (Sant’Anna, 2021). E a partir deste tocar desavisado, porém interessado, poderá viver uma experiência mais profunda de contato inclusive físico. Se os parceiros se dão a oportunidade de se olharem vagarosamente, em silêncio, poderão ter seus corpos despidos não como pele superficialmente falando. Mas sim, como que se despissem corpos preenchidos de alma, convidativos a um desembarque neste outro corpo, inteiramente (Sant’Anna, 2021).

Me permitir desaguar plenamente em alguém me traz a necessidade de confiança. E a “experiência de que podemos confiar em alguém, de que esse alguém quer o nosso bem e faz tudo para que isso aconteça, coloca-nos num estado de descontração e de despreocupação com a vida” (GIOVANETTI, 2017, p. 76). Quando estamos em uma zona favorável para um viver com mais leveza e segurança, mais facilmente nos abrimos para a experimentação de um encontro de cumplicidade, troca e vivência da interdependência. O que são também aspectos importantes da relação de amor profundo. Trata-se, assim, da concepção de encontro enquanto conquista de mundo partilhado, onde é possível falarmos em um *nós*. Com isso, a relação poderá se configurar enquanto morada. Talvez, mais que isso, o casal em si poderá se esculpir morada, como um lugar seguro para o desabrochar de almas que se disponibilizam ao encontro.

Até aqui descrevemos os muitos elementos necessários e/ou desejáveis em uma relação amorosa profunda. É importante mencionar, ainda, um aspecto que consideramos essencial: a gratidão. A abertura ao outro precisa ser vivenciada não como dever, mas como gratidão (BUBER, 2006). A experiência do amor, sendo assim, envolve não somente um sentimento amoroso, mas também uma

reciprocidade amorosa e uma postura de doação de si mesmo pela gratidão, não como encargo. É a capacidade de receber o outro e viver o encontro como oportunidade, como presente, como algo sagrado. E “talvez a forma de começar a caminhar na direção de uma vida íntima saudável seja reconhecer o divino em tudo” (SOMÉ, 2009, p. 95).

Concebemos a relação amorosa profunda como algo da ordem do sagrado devido ao seu potencial transformador. Por isso, sempre que somos presenteados pela vida com um encontro assim, não podemos perder a oportunidade de nos indagarmos: o quanto esse encontro me manifesta? Quais revelações ele faz de mim e do mundo para mim? (EU MAIOR, 2021). Quem consegue alcançar as dimensões do verdadeiro encontro não haverá como escapar de se sentir imensamente grato por uma vivência tão preciosa assim.

CAPÍTULO 3

PSICOTERAPIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

“Compromisso é permitir que o outro entre na nossa vida.

É sonhar junto sem se sentir ameaçado,
marcar um horário sem se sentir controlado,
dividir o espaço sem se sentir invadido.”

(Chico Xavier)¹⁶

3.1 Ser existencial e método fenomenológico de abertura para o mundo

Nossas considerações no capítulo anterior nos revelaram a relação humana como uma trilha para alcançarmos a autenticidade de ser e estar no mundo. No sentido de que o *entre* do nosso *nós* é onde nos configuramos não simplesmente como pessoas, mas exatamente como pessoas que só cada um de nós pode ser. Delineamos os aspectos que tornam uma relação tipicamente humana como, por exemplo, reconhecimento, aceitação, diálogo, reciprocidade e vínculo. Ampliamos essa noção de relação humana para quando se trata de um encontro de amor que se busca aprofundar. E chegamos a elementos como comunicação, presença, acolhimento, troca, gratidão, para citar alguns.

Tais alegações fundamentam-se em nossa concepção do que acreditamos que é ser humano numa dimensão existencial. Chegamos ao momento de aprofundarmos nesta direção. Vejamos.

Somos seres existenciais. O que isto significa? Compreendemos o humano enquanto ser que se constrói na vivência das possibilidades que se apresentam a ele em sua existência no mundo. Mais do que isso, alguém que existe num mundo que, a nosso ver, somente pode ser concebido numa perspectiva do coexistir, do compartilhar, no horizonte em que vislumbramos muito mais do que simplesmente ser, mas ser-no-mundo-com-outros¹⁷. Esta visão nos remete ao que estamos

¹⁶ CAMELO; MAGNABOSCO, 2021, n.p.

¹⁷ Este termo se refere à noção de ser no mundo em Heidegger, citado por BELLO, 2006 e EVANGELISTA, 2016.

discutindo até aqui sobre a constituição de um *nós*. “A existência é sempre compartilhada. É coexistência” (EVANGELISTA, 2016, p. 59).

Ser-no-mundo é um movimento que faço em direção ao mundo e aos outros. Daí a importância de buscarmos uma atitude reflexiva de questionamentos do nosso próprio estar no mundo. A forma como nos colocamos no mundo é que vai dizer dos tipos de relacionamentos que estabelecemos. “Ser-no-mundo é ser abertura para os outros, para as coisas e para si mesmo [...]. Significa literalmente ser um espaço, um lugar, um *aí* em que as coisas e outros podem aparecer” (EVANGELISTA, 2016, p. 91). É nos apresentarmos ao outro enquanto solo para que ele nos habite, acolhendo-o enquanto parte de nós, parte constituinte do nosso existir.

Ser existencial é também ser transcendente, ou seja, é sair de si mesmo na direção de um outro (FRANKL, 2005). Na experiência de amar, este movimento de saída enquanto vivência da transcendência não se dá rumo a um outro qualquer, mas sim a um outro significativo que se apresenta a nós enquanto possibilidade para um encontro de amor. Aqui precisamos nos perguntar: de que forma preparamos nosso solo para receber o outro em nós? O que esperamos desse outro que nos habita? Ser humano existencial é ser aquele que se faz questionamentos, que busca respostas sobre seu próprio existir. Quem sou eu? De onde vim? Para onde vou? Quais meus propósitos? O conhecimento sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre os outros nunca cessa (EU MAIOR, 2013).

Se estamos em busca de relacionamentos amorosos significativos, compreender nossas possibilidades de ser e estar no mundo e também nossas limitações se faz fundamental. Alguns princípios existenciais se colocam para nós, inevitavelmente. É preciso considerar que me relacionar com o outro significa também estabelecer um espaço coconstruído e, sendo assim, este “lugar” onde reside o *nós* pertence a mim e também pertence a Tu. Com isto queremos dizer que é preciso haver espaço para que Eu e Tu possamos acontecer enquanto existência. Algumas tarefas cabem a mim, outras cabem ao outro. E a nós dois cabe reconhecer o outro neste espaço nosso. A partir disso, identificamos a dimensão dos encontros como “[...] um traço fundamental da estrutura do ser humano enquanto ser no mundo, ser com e para o outro” (Binswanger, 1961, p. 136 citado por GIOVANETTI, 2017, p. 86).

Os princípios existenciais nos chamam a assumir a nossa própria vida, a nos apropriar dela. Sim, coexistimos, porém, para estar com o outro preciso me responsabilizar pela parte que me cabe nesta relação. Alguns desses princípios são: Ninguém vive a vida do outro. Somos seres exclusivos e temos que nos conectar com nosso núcleo pessoal para estar no mundo autenticamente. Ninguém é responsável pelas escolhas do outro. Ninguém tem poder de decisão sobre a vida do outro. “Ninguém pode imprimir na vida do outro o seu próprio querer”¹⁸. Para estar com o outro, portanto, preciso recebê-lo tal como ele se apresenta a mim, sem impor a ele qualquer tarefa que não lhe caiba.

Pensar em nós enquanto seres existenciais nos convoca a olhar também para as questões existenciais: sentido de vida, liberdade, finitude e solidão.

Somos lançados no mundo e nossa incumbência é construir nossa existência (Letteri, 2009 citado por EVANGELISTA, 2016, p. 132). Mundo este que não é predeterminado. Ao contrário, é de possibilidades, de abertura. Abandonar a ideia de uma realidade dada em si nos oferece a oportunidade de ir além, alcançando a construção de sentidos possíveis a nós enquanto sujeitos da experiência. Entendemos, assim, que compor nossos sentidos de vida faz parte da nossa missão de existir. Para que se vive? Em busca de quê? Com que propósitos? A concepção dos sentidos de vida se dá no nosso universo particular. Porém, a vivência desses sentidos só poderá acontecer no contato com o outro. Daí nossa dimensão relacional e nossas reflexões acerca dos encontros.

Vivenciamos a liberdade também nas nossas relações. Delimitar propósitos, escolher caminhos e deixar de seguir outros, decidir o que ser e o que não ser. Somos indeterminados, somos projeto em construção constante. Somos o que é possível ser nos mundos que habitamos. Lançamos mão da nossa liberdade de decidir dentre os modos possíveis de ser-e-estar-no-mundo-com-outros (EVANGELISTA, 2016). Nos relacionamentos amorosos a todo momento a questão da liberdade se coloca para nós. O afeto pode surgir de forma inesperada e

¹⁸ Estes e outros princípios existenciais foram apresentados por José Paulo Giovanetti em aula por ele ministrada no Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial da UFMG, no ano de 2020.

incontrolável. Mas, a decisão de investir ou não nesse afeto é uma escolha (SAINT-ARNAUD, 1984 b).

A questão da finitude, em última instância, nos remete à morte em si. No entanto, é algo que se coloca para nós a todo momento. É a possibilidade de não ser mais que nos convoca a ser. Mais do que isto, é o que nos exige uma existência de sentidos próprios. A “consciência de ser mortal torna importante o tempo que a pessoa vive” (Hans Jonas citado por BAUMAN e LEONCINI, 2018, p. 56). É a certeza do caminhar para a não existência que nos ampara na constituição do nosso existir pelo tempo que nos é dado. Entre o ser e o não ser muitas possibilidades se colocam. A finitude é um fato. O que importa é o que eu faço da minha vida enquanto minha morte não chega (EU MAIOR, 2013).

Nos encontros amorosos a finitude também se mostra em muitos momentos. Afinal, “viver tem suas mortes”¹⁹. O casal vai construindo seus sentidos ao longo da sua existência enquanto casal. Alguns desses sentidos vão ficando pelo caminho por diversas razões: seja pelo desenvolvimento natural dos parceiros no decorrer de suas vidas, seja pela quebra de algum contrato pactuado, seja pelas transformações dos contextos que habitam. Certas vezes, algo precisa morrer para que outra coisa mais significativa possa nascer.

Pensar na finitude nos remete ao tempo. Ser existencial é também ser temporal. E estamos dizendo não de um tempo cronológico, mas de uma temporalidade vivida na historicidade de cada um. “Eu sou a minha história. Vou construindo minha vida na historicidade”²⁰. Minha história vai acontecendo no tempo. E minha história enquanto casal também fica atrelada a essa dimensão da temporalidade. Falamos aqui de perceber como o passado se coloca no presente para os parceiros. “O passado que tem significância é o passado presente” (Van Den Berg, 1955/1994, p. 70 citado por EVANGELISTA, 2016, p. 60). Sendo assim, as significâncias dos acontecimentos para o casal podem ser transformadas junto com a história dos

¹⁹ Verso da música “Duras Pedras” da cantora Sandy.

²⁰ Concepção trazida por Telma Fulgêncio Colares da Cunha Melo em uma aula por ela ministrada no Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial da UFMG, no ano de 2021.

parceiros. “O futuro também atua, enquanto esperança ou receio” (Augras, 1986, p. 31 citada por EVANGELISTA, 2016, p. 61).

Vimos até aqui que considerar que somos existenciais quer dizer da nossa busca pelos sentidos, da nossa responsabilidade para com a liberdade, das nossas finitudes, da nossa condição de seres históricos e temporais. Além disso, diz também da nossa solidão. Somos-no-mundo-com-outros, simultaneamente,

“Somos solitários do ponto de vista existencial, ou seja, nascemos e morremos sós, somos únicos e vivemos experiências que não podem ser comunicadas e compartilhadas [...]. “Mas há pessoas que experimentam outra espécie de solidão: perdem as raízes na condição humana quando não vivenciam relações significativas, que constituem vínculos afetivos de qualidade, como no caso das relações de intimidade. Essa é uma experiência de profundo vazio, pois não há um outro *dentro* delas” (CARDELLA, 2009, p. 32, grifo da autora).

Abrir espaço para que o outro nos habite é também lidar com a nossa solidão. Porém, de modo a reverenciar a vida ao compartilhar amor e vivenciar o encontro, que é uma possibilidade da existência. E somente posso ser eu mesmo na troca com o outro. Amamos alguém não pelo que ele tem, mas pelo que ele é (Viktor Frankl, 2010, p.176 citado por VICENTE, 2017). Ser-com, portanto, é condição do existir. E pensando nessa nossa dimensão relacional que nos possibilita ser apenas com o outro, nos faz refletir: quais os impactos da minha existência no mundo? Como eu ressoo no outro que se mostra a mim?

Caminhamos na direção de compreender o humano enquanto ser-no-mundo, como unidade que se forma na relação do ser com esse mundo e que se constrói no contato com o outro. Avançaremos, agora, no modo como poderá se dar esse ser e estar na existência.

Encontramos na fenomenologia uma forma peculiar de perceber o mundo e as coisas no mundo. Ela concebe o existir das coisas apenas sob testemunho humano. Compreende o ser somente em relação. Apreende o mundo enquanto indeterminado, ficando na expectativa do inesperado (CRITELLI, 1996). Busca assimilar as coisas como são, aceitando sua complexidade. Descritiva, questiona a fim de abrir novas possibilidades. Coloca-se a apreciar o mundo, sem buscar mudá-lo, lidando com ele de forma relacional e aceitando sua imprevisibilidade.

“Fenômeno é ‘o-que-se-mostra-em-si-mesmo’” (Heidegger, 1927/2012 citado por EVANGELISTA, 2016, p. 45). O método fenomenológico é o caminho que percorremos para compreender os fenômenos. Trata-se de um método de investigação e descrição de nossa experiência tal como ela é. E para fazermos uma observação pura, chegando “às coisas mesmas”, aos sentidos da experiência, “é necessário deixar de lado todas as ideias preconcebidas, todos os preconceitos” (Husserl, 2001 citado por LIMA, 2014; BELLO, 2006).

Frequentemente, temos concepções prévias e julgamentos dos comportamentos e atitudes do outro. A partir disso, interpretamos os modos de se mostrar das pessoas nos amparando nos nossos próprios sentidos, não nos abrindo a reconhecê-las naquilo que elas de fato estão revelando. A atitude fenomenológica, portanto, implica numa busca pelo sentido, suspendendo quaisquer conhecimentos prévios que se possa ter acerca de situações equivalentes, aproximando-se do ser que se coloca ali diante de nós. Uma busca por conhecer todo o viver daquela pessoa e como ela vive cada dimensão de sua existência. Compreender os sentidos do fenômeno que se mostra a partir deste que se coloca diante de nós. Aqui, não é o fato em si que nos interessa, mas o sentido das coisas (BELLO, 2006).

Desde o início de nossas reflexões no presente estudo estamos falando muito mais do que simplesmente ser, estamos pensando sobre nossas possibilidades de ser autenticamente. A abertura para ser si mesmo estará sempre relacionada com a abertura que damos para que o outro também seja como ele mesmo. O modo de ser fenomenologicamente nos coloca diante daquilo que se manifesta não com a intenção de explicá-lo, mas sim de apreendê-lo tal como ele se mostra. A busca é por uma compreensão do fenômeno como ele mesmo. Fazendo uma descrição deste a partir dele. É apreender suas peculiaridades e tomá-lo em sua completude. Não cabe aqui trazer constatações a priori e “fazer caber” o que se mostra a mim em minhas concepções. Mas, muito ao contrário, me proponho a compreendê-lo a partir dele mesmo. Acessá-lo naquilo que ele tem de próprio, dando espaço para que ele se mostre em si mesmo (EVANGELISTA, 2016).

A manifestação do fenômeno se dá não somente naquilo que dele se revela, mas também no que se vela. Ou seja, às vezes caminhamos, outras recuamos. Sendo

assim, é preciso pensarmos o humano também em seu caráter fenomênico, por assim dizermos, de mostrar-se e esconder-se. O ser só é quando se manifesta, quando se mostra (ou se oculta) ao mundo (CRITELLI, 1996, p. 40).

Quando nos propomos a nos relacionar com o outro a partir desta visão de mundo indeterminado, inconstante, incerto e, por isso mesmo, provido de possibilidades, e assumimos a intenção de acessar esse mundo e o outro de maneira pura, nos dispomos a adentrar o universo que é esse outro com aprofundamento. A atitude fenomenológica “envolve abertura para o outro, presença, acolhimento empático, foco no presente e favorecimento da descoberta das experiências da pessoa” (CARDOSO, 2018, p. 39). É como fazer um mergulho rumo ao entrelaçamento com o outro e comigo mesmo.

3.2 Psicoterapia como possibilidade para experimentar uma nova relação com o mundo

Conforme vimos nos capítulos anteriores, o mundo atual como tem sido construído por nós vem reduzindo cada vez mais os espaços para que possamos expressar nossos sentimentos. Com isso, vamos nos isolando e surge a necessidade de descobrir ambientes que nos permitam a manifestação de nós mesmos. A psicoterapia é um desses lugares privilegiados que encontramos para falar de nossas dores, conflitos e dilemas.

Falaremos, agora, da prática psicológica a partir de uma psicoterapia fundamentada nos conceitos de ser existencial e método fenomenológico que acabamos de descrever.

Se disponibilizar a fazer uma psicoterapia de base fenomenológico-existencial é pensar em lidar com os fenômenos que se apresentam. E compreendê-los como eles aparecem à consciência. Para além de suas características, buscar apreender seus sentidos fundamentais. Se colocar numa postura de abertura às possibilidades das coisas assim como se mostram. Distanciando de uma visão objetivante baseada em predeterminações e concepções generalizadas (GIOVANETTI, 2018).

A atitude fenomenológica é um modo de ser e se relacionar com o outro, uma postura diante da vida, É apreender os sentidos que a história tem para a pessoa do cliente, compreendendo o fenômeno a partir daquele que vive e fala a história (CARDOSO, 2018).

A relação terapêutica (que é de fundamental importância em psicoterapias de base fenomenológico-existencial) demanda humildade de ambas as partes para receber o novo. O psicoterapeuta precisa estar aberto a receber o conteúdo apresentado como novidade, pois, apesar de possíveis coincidências e similaridades com o que já tenha visto, ouvido ou vivido, estará acolhendo uma história sob a perspectiva singular daquele que se dispõe a estar ali na sua frente compartilhando sua experiência. O cliente, por sua vez, também precisa se abrir ao novo que virá a partir de seu mergulho em suas questões existenciais, problemas, angústias e dores, estando atento ao que acontece em si mesmo no momento em que revive sua história por meio de sua narrativa.

A qualidade da relação é essencial para a psicoterapia fenomenológico-existencial. Por isso,

“faz-se necessário o estabelecimento de uma relação terapêutica acolhedora e confirmadora o suficiente para propiciar a expressão dos fenômenos da pessoa do cliente da melhor maneira possível, no tempo e no ritmo dela” (CARDOSO, 2018, p. 38).

Estar em relação significa ser parte do fenômeno que se manifesta a partir do encontro. E sendo parte integrante e, por isto mesmo, influente nesta relação que coconstruímos, enquanto psicoterapeutas precisamos voltar nossa atenção também para o modo como nos impactamos pela presença do nosso cliente. Quando ofereço a minha escuta à pessoa que me procura, preciso ofertá-la com todo meu ser. Porém, para escutar genuinamente preciso estar atento ao que se passa, sentir como aquilo que escuto me toca. Estar disponível para perceber os significados mais profundos para mim e, ao mesmo tempo, buscar humildemente compreender o que está sendo comunicado. Enquanto psicoterapeuta, na escuta preciso observar o que está sendo revelado naquilo que escuto. Procurar apreender os significados para aquele que fala, atento para eu não me misturar.

Para garantir uma boa escuta na relação terapêutica, portanto, preciso me distanciar de mim, me colocar humildemente numa posição de não-saber e renunciar aos meus projetos. Me distanciar de mim no sentido de saber escutar a mim mesmo, me conhecer em profundidade quanto às minhas fragilidades e desejos para, então, entrar no mundo do outro. Aceitando o meu não-saber posso escutar do outro aquilo que ele fala e não o que quero escutar. Isso no sentido de reconhecer que não detenho o saber absoluto e poder de mudança sobre o outro. Abdicar de projetar no outro meus afetos, desejos e ideias de possíveis soluções, permite que o outro descubra suas potencialidades a partir de si mesmo e encontre espaço para ser quem é (GIOVANETTI, 2017).

Este modo de fazer psicoterapia de que estamos falando apreende o ser humano enquanto unidade integrando seus níveis psicológico, corporal e espiritual. Traz a ideia de uma prática clínica centrada na relação, numa busca por compreender os modos de ser da pessoa e sua relação com seu mundo. É um convite para que a pessoa do cliente possa se desvelar em ambiente seguro. Para que ele consiga acessar espaços desconhecidos de seu mundo, tanto interior quanto compartilhado.

“Quanto mais ela exercitar esse desvelamento de si, mais condições terá de se reconhecer como um ser-no-mundo pleno e consciente de suas possibilidades, fragilidades, desejos, responsabilidades, aspirações, dentre outros” (CARDOSO, 2018, p. 38).

Trabalhar de forma fenomenológica e existencial é acompanhar a pessoa no ampliamiento de sua consciência acerca de seus modos de ser-no-mundo-com-outros. É auxiliar na elucidação de onde residem seus impedimentos de possibilidades existenciais. É testemunhar seus passos na direção de uma construção mais autêntica do seu existir. É apreender “a vivência do paciente tal como é por ele vivenciada” (EVANGELISTA, 2016, p.76).

Podemos dizer, assim, que uma das possibilidades da psicoterapia fenomenológico-existencial é revelar a vida em seus muitos aspectos, no sentido de elucidar possibilidades existenciais. Neste estudo estamos falando sobre relacionamentos amorosos. E neste contexto, então, consideramos ser-casal como possibilidade existencial. A psicoterapia, aqui, se apresenta como convite para ir

além do óbvio e se dispor a enxergar o outro enquanto estranhamento. Numa atitude de se abrir a receber o outro enquanto ele mesmo.

Uma vivência de acordo com uma postura fenomenológico-existencial sugere a nossa busca por um dizer mais autêntico, um estar com o outro genuinamente, ouvindo-o e tornando-se presença a ele. Ou seja, a nossa disponibilidade para construir com o outro relações humanas mais puras, mais satisfatórias, que nos proporcionem a singularização de nosso ser e de um viver autêntico, real e pleno.

A seguir, continuemos nossa caminhada rumo a uma possível construção de ser psicólogo fenomenológico-existencial com casais.

CAPÍTULO 4

PSICOTERAPIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL COM CASAIS

“Compromisso não é ‘falta’ de liberdade.
Compromisso é o ‘exercício’ da liberdade de estar com alguém.”
(Chico Xavier)²¹

4.1 Psicólogo diante do fenômeno casal

Sendo o fenômeno aquilo que se mostra em si mesmo, por si mesmo e como si mesmo, podemos pensar o casal também enquanto esse algo que aparece. E a partir de uma abordagem fenomenológico-existencial, construiremos uma possibilidade de psicoterapia junto ao casal, embasando-nos nas discussões que fizemos até aqui sobre o contexto das relações contemporâneas, a busca humana por encontrar-se consigo e com o outro, a necessidade fundamental de amar e ser amado e a vivência de autenticidades desse ser existencial de abertura.

Estamos delineando um possível atendimento psicoterápico fenomenológico-existencial *com* casais e não *de* casais. Isto porque o termo *de* remete a subordinação, meio, finalidade, posse, destino, trazendo uma concepção que limita as possibilidades do atendimento. E é por meio de um modo de ser do psicólogo junto ao casal que o espaço é construído a partir do e para o casal (SAMPAIO, 2019).

Numa psicoterapia fenomenológico-existencial com casais, portanto, buscamos assimilar o casal enquanto manifestação, em sua dimensão fenomênica. Construindo um espaço de abertura para que o casal aconteça enquanto tal. Para que os parceiros tenham contato com os próprios sentimentos, num movimento de reconhecimento dos afetos. O psicólogo, então, procura compreender o existir do casal e onde reside a dificuldade de realização de suas possibilidades (SAMPAIO, 2019).

²¹ CAMELO; MAGNABOSCO, 2021, n.p.

Auxiliando os parceiros desta relação a identificar como estão estabelecendo seu relacionamento, algumas reflexões se fazem pertinentes: cada um está aberto a receber o outro na procura por entendê-lo a partir desse outro? Ou está se antecipando a definir quem o outro é e se amparando em seus (pré)julgamentos e (pré)definições constituídos por experiências alheias ao *entre* que compartilham? Aqui, o psicólogo atua junto ao casal enquanto facilitador para que os pares se percebam naquilo que são e reconheçam suas outras possibilidades de ser um com o outro, seus outros modos de coexistir.

Enquanto psicoterapeuta preciso estar aberto a receber o casal em sua verdade. Buscar conhecer os seus próprios sentidos. Me proponho, aqui, a assumir uma postura fenomenológica de suspender meus predeterminados e ficar à espera do inesperado. Afinal, são muitas as configurações possíveis de um casal. São muitas as formas de amar. E são muitos os tipos de contrato entre casais. Se para mim é imprescindível a noção de exclusividade sexual, por exemplo, ou se preciso de uma dose de *romance* para me sentir realmente vivendo o amor, não quer dizer que o casal ali na minha frente também tenha as mesmas necessidades. É possível que os parceiros estejam abertos a relações extraconjugais (pactuado de forma explícita ou implícita) e que encarem isso com naturalidade. Pode ser, inclusive, que não sejam do tipo *românticos*, mas que ainda assim sintam-se vivendo um verdadeiro romance. Nesse sentido, enquanto psicólogo, ofereço “uma presença reservada, permitindo que o casal se mostre um ao outro, interferindo o mínimo possível” (Beatriz Cardella citada por VIEIRA, 2019, p. 116).

A proposta aqui, sendo assim, é *estar com* o casal, testemunhando-o, livre de concepções, predefinições e aberto ao desvelar do fenômeno. Diante disso, o que posso disponibilizar aos casais junto com o meu testemunho presentificado? Como cuidar do casal? Como fazer psicoterapia com casais? Como o meu ser e estar junto ao casal enquanto psicólogo fenomenológico-existencial pode contribuir para que os parceiros estejam consigo mesmos enquanto *unidade casal*?

O psicoterapeuta pode auxiliar para que os pares tenham uma perspectiva diferente de seu relacionamento. Ajudando-lhes a ampliar o olhar sobre si mesmos, suas limitações e possibilidades. Chamando o casal para uma desconstrução de seus

preconcebidos sobre o que acreditam que faz parte do estar juntos para que possam construir um conceito próprio de ser casal a partir deles mesmos e de como se mostram em si mesmos, a si mesmos e um ao outro. No atendimento com casais buscaremos formas de compreender a relação estabelecida até ali e verificar novas possibilidades de ser de cada casal.

Como possibilidade estamos considerando toda e qualquer possibilidade. Não cabe ao psicólogo buscar maneiras de manter o relacionamento, de “salvar” a relação. Ao contrário, somente compete a nós psicoterapeutas promover as reflexões dos parceiros sobre eles próprios acerca do casal que são. Ficar juntos ou separar-se, então, são situações possíveis (SAMPAIO, 2019). Algumas vezes, aliás, os parceiros chegam ao psicólogo já com a decisão de se separar e apenas esperam que a psicoterapia os ampare nesse processo. Não caberá ao profissional fazê-los mudar de ideia, mas apenas segui-los pelo caminho que escolherem.

Estamos falando aqui de uma psicoterapia da relação (psicólogo-casal e parceiro-parceiro) e também de uma psicoterapia da fala. Consideramos, então, o diálogo, os modos de comunicação dos parceiros no intuito de compreender o sentido das falas em casal; não para um e outro, mas para os dois enquanto sendo o casal que são. Observar como se dá a fala dos parceiros um para o outro, facilitando para que falem a si mesmos e não ao psicoterapeuta (VIEIRA, 2019).

Redirecionar a fala do casal um para o outro pode inaugurar um acontecimento que promova a ruptura de um padrão de contato e modo de se relacionar, introduzindo a possibilidade de novas maneiras de se construir e se habitar.

“Minha preocupação ali não é desvelar junto a esta pessoa os sentidos desta fala, mas estar junto ao casal e compreender como eles ‘a dialogam’, ou seja, como quem fala, *fala*, e como quem ouve, *ouve*. Talvez este seja o sentido a ser desvelado: o modo como o casal se relaciona (briga, conversa, discute, interage, planeja etc.)” (SAMPAIO, 2019, p. 86, grifos do autor).

Em suas falas os pares trazem seus conflitos, suas dores, seus impedimentos. Talvez influenciados pelo contexto que vivemos de buscar evitar a todo custo os desconfortos, os parceiros muitas vezes procuram extinguir os conflitos, como se as crises não pudessem nunca fazer parte da relação para que possam considerá-la

harmônica. A oportunidade que se coloca para eles no encontro psicoterápico é descobrir que as crises podem ser uma chance “de renovação, de revisão, de mudanças ou de conhecimento mútuo. Os conflitos promovem a ressignificação da própria relação” (CARDELLA, 2009, p. 78).

Quando abrimos espaço para que o fenômeno casal apareça, possibilitamos que ele se manifeste tal como é. E esta manifestação diz de uma completude, de um mostrar-se e esconder-se. Observar o que se mostra e o que se esconde, mais que isso, buscar perceber como aquilo que se desvela aparece e como aquilo que se vela permanece ali como parte constituinte daquela manifestação, apesar de aparentemente oculta. O nosso olhar precisa ser atento àquele casal. “Se quisermos ver teremos que olhar bem” (MELO, 2017). E dizemos de um olhar descritivo, compreensivo, acolhedor. E não explicativo, interpretativo ou teorizado.

Oferecer solo seguro para que o casal aconteça como ele mesmo, significa estar aberto a receber todos os seus conteúdos: dores, queixas, mágoas, momentos difíceis, mas também bons momentos, afetos, alegrias. Possibilitar que os parceiros percebam essa sua inteireza é proporcionar que o modo deles de se relacionar se faça presente e compreendido (SAMPAIO, 2019), muito mais para eles do que para mim enquanto psicólogo facilitador desse processo de experimentações e vivências. Processo este no qual os parceiros podem se reconhecer em suas possibilidades e construções de sentidos da sua própria existência enquanto casal.

As crises, por mais tensão, estresse, cansaço e angústia que possam gerar, podem ser reveladoras de modos de ser de cada um dos parceiros em suas existências pessoais e também deles na unidade casal. Deixar que surjam as brigas durante o atendimento é também respeitar a manifestação do fenômeno e oportunizar esclarecimentos. O conflito “pode gerar uma tensão criativa e liberar forças de transformação fundamentais para o desenvolvimento de cada parceiro e da própria relação, que se mantém viva e estimulante” (CARDELLA, 2009, p. 140).

A questão que se coloca não é o conflito como sendo um problema, mas sim a forma como se dá a comunicação é que poderá ser de desencontro. Cuidar para que se estabeleça uma comunicação eficiente é uma das possibilidades do fazer do

psicólogo com os casais. “Quando falo em comunicação eficiente, não falo em ‘sincerídio’, pois tem verdades que não são interessantes de serem trazidas à tona de forma nua e crua” (VIEIRA, 2019, p. 105). Por isso, chamamos a atenção para a noção de cuidado da relação.

Nem sempre o casal estará preparado para lidar com certas verdades (VIEIRA, 2019). Talvez não seja o caso de *forçar* o casal a tocar em assuntos delicados. Mas, se é algo que trazem para a discussão, mesmo demonstrando sua fragilidade para encarar de frente (ao menos naquele momento), talvez seja interessante estimular as reflexões deles para como estão lidando com o segredo, como se sentem em manter o sigilo. Para que, assim, possam fazer uma escolha consciente por revelar ou não os segredos. Não sou eu enquanto psicoterapeuta que tenho que definir o momento certo de desvelar as obscuridades do casal. Mas, é este que, sendo, se vela e se desvela ao seu tempo. E honrar o direito de o casal seguir o seu ritmo ao seu tempo é um dos meus compromissos enquanto psicólogo.

É necessário cuidarmos para que o diálogo aconteça genuinamente. E por isso não tomamos a extirpação dos conflitos. Conforme já descrevemos, o “conflito evidencia divergências, mas pode promover a ressignificação da própria relação a partir da reflexão e negociação” (CAMELO; MAGNABOSCO, 2021, n.p.). Quando falamos de cuidar para que o diálogo aconteça verdadeiramente estamos dizendo de nos ocupar de promover a construção de uma fala e escuta de qualidade entre o casal.

A fala é um recurso terapêutico, sim. “Porém, a fala pode também servir como escudo – e muitas vezes como espada – e acabar sendo utilizada não para comunicar, mas pelo contrário, para evitar o contato” (VIEIRA, 2019, p. 113). Por isso, é importante percebermos se a comunicação do casal está se dando como diálogo ou como monólogo mascarado de diálogo. Ou seja, quando a conversação

não é determinada nem pela necessidade de comunicar algo, nem por aquela de aprender algo, nem de influenciar alguém, nem de entrar em contato com alguém, mas é determinada unicamente pelo desejo de ver confirmada a própria autoconfiança (BUBER, 1982, p. 53).

Para o diálogo acontecer é preciso que os parceiros estejam abertos para comunicar a si mesmos um para o outro, dispostos a ouvir e deixar-se habitar pelo outro que

vos fala, aceitando ser afetados por este contato. No encontro que acontece entre os parceiros, o diálogo se fará trilha para que possam perceber as semelhanças entre si e respeitar as diferenças que se colocam (CAMELO; MAGNABOSCO, 2021).

Até aqui vimos, então, que o psicólogo fenomenólogo-existencial acompanha as possibilidades do casal e as revelações de seus modos de ser enquanto o casal que são. Reconhecemos o espaço da psicoterapia como sendo criado pelo casal e para ele próprio, a partir de suas manifestações. Espaço este onde o diálogo se dá como desdobramento do encontro, sem que haja qualquer tipo de condução, privilégios ou direcionamentos (SAMPAIO, 2019). Mas, de fato, quais seriam as buscas dos parceiros e o que podemos oferecer enquanto psicoterapeutas?

Retomando as reflexões que fizemos em capítulos anteriores, dissemos da nossa necessidade fundamental de amar e ser amado. E também da nossa busca humana por construir encontros verdadeiros e experienciar a intimidade. Percebemos os anseios dos casais por relações de sentidos e a procura por encontrar-se. Diante disso, o espaço da psicoterapia pode se fazer lugar seguro para que o casal experimente outros modos de ser, de se comunicar e se relacionar. Estabelecer com o casal uma relação de confiança para que saibam da preservação desse lugar enquanto abrigo entregue aos parceiros. Além disso, possibilitar que eles instituem entre si também essa relação de confiança. A experiência da confiança possibilita a vivência da intimidade. “Quando há intimidade, é possível desnudar-se porque há ali olhos capazes de ver e acolher nossas profundezas, delicadezas e nossos mistérios” (CARDELLA, 2009, p. 35).

Tanto mais intimidade houver entre os parceiros, mais profunda será a experiência afetiva. Mais espaço haverá entre eles para que se mostrem um ao outro, para que a relação se configure morada onde ambos possam vivenciar suas possibilidades de existir. Quanto mais presentes estiverem na relação, mais profundamente poderão explorar e compartilhar seus mundos (CAMELO; MAGNABOSCO, 2021).

A psicoterapia aparece, então, como lugar para que os parceiros avaliem a qualidade do vínculo afetivo que os une, para que se reconheçam como o casal que estão sendo e para que percebam suas restrições e também suas possibilidades de

ser e acontecer. Identificamos desdobramentos do atendimento psicológico com casais no sentido de possibilitar caminhos de abertura aos fenômenos que se apresentam ao casal, num processo de cura. Cura aqui no sentido de cuidado. No sentido de construir uma relação mais satisfatória, engrandecedora e libertadora. “Para manter o casamento saudável, a coisa mais importante é honrar a relação” (SOMÉ, 2009, p. 94).

Que a psicoterapia fenomenológico-existencial com casais possa proporcionar aos parceiros a experiência de consagrar o encontro, de honrar a sua história e seu compartilhamento de mundo. Que se faça caminho para o resgate do direito de *existir-com* sendo quem se é no mais profundo de si mesmo – ainda que, em última instância, decidam por seguir rumos diferentes um do outro. Afinal, tomar uma decisão consciente construída através da experiência da relação no presente, mesmo que a escolha seja por partir, isso também é experiência de autenticidade e vivência de possibilidades existenciais.

4.2 Casal diante de si mesmo

De acordo com o que acabamos de ver, consideramos que na psicoterapia fenomenológico-existencial com casais o espaço que se constrói deve ser a partir do e para o casal. Sendo assim, pensando no fenômeno casal e neste lugar que é dele, precisamos agora adentrar seu mundo. Como é esse mundo que se abre aos parceiros quando eles estão diante um do outro no espaço psicoterapêutico?

Na busca por psicoterapia de casal, as pessoas intentam cuidar da relação, da experiência de ser casal. A demanda que motiva a procura do casal por psicoterapia diz de um futuro que querem evitar, no sentido de que pretendem interromper um modo de ser casal que pode estar ameaçando a permanência deles juntos. Talvez os parceiros não percebam que existem outros modos possíveis de se relacionar. Ou, mesmo percebendo, não encontram confiança para tentar ou não acreditam na sua possibilidade de realização.

Outras vezes, porém, os parceiros querem se separar, mas não sabem antecipadamente como fazê-lo. Decidir seguir caminhos diferentes nem sempre é

tarefa fácil. “Quando separamos, não separamos meramente do outro; separamos do projeto que tínhamos com essa pessoa”²².

Decidindo seguir separados ou escolhendo reafirmar o encontro, o casal estará diante da missão de redescobrir sentidos, seja reconhecendo alguns já existentes que estavam por eles esquecidos, seja ajustando os que já construíram ao seu momento atual ou então concebendo novos. É preciso pensar quais são as motivações para que a relação se estabeleça. O que sustenta a união? Quais desejos individuais estão em jogo? E quais destes são compartilhados?

Uma experiência significativa que se coloca para os parceiros em psicoterapia é a percepção de outras possibilidades de acontecer enquanto casal. Muitas vezes estas pessoas chegam limitadas a concepções impostas do que é ser casal e elas até então não haviam experimentado outros modos. Precisamos observar as influências dos padrões transgeracionais e da ancestralidade em nossos modos de se relacionar (CARDELLA, 2009). Se ficam presos ao ter que ser, ficam impedidos de ser autenticamente. A não concessão para ser como se é pode vir tanto de fora (sociedade), quanto de dentro (íntimo-pessoal) e até mesmo do entre (quando um dos parceiros ou ambos não acatam a liberdade de ser do outro). Em alguns casais percebemos, diante disso, um desconforto devido à falta de espaço e permissão para ser quem se é nas relações conjugais.

O espaço construído pelo casal junto ao psicólogo é onde os parceiros poderão colocar suas expectativas quanto ao que esperam um do outro e que caminhos querem seguir, poderão esclarecer para si mesmos e para o outro quais as imagens construídas um do outro, oportunizando que eles se reconheçam “enquanto seres humanos reais, cheios de defeitos e qualidades” (VIEIRA, 2019, p. 94-95). Poderão lidar com as suas contradições, paradoxos, oposições, típicos da nossa condição de humanos. Somos seres complexos, somos uma coisa e outra, somos muito e muitos ao mesmo tempo. Não podemos viver dicotomias e dualidades. E se estamos

²² Pensamento trazido por Maria Madalena Magnabosco em uma aula por ela ministrada no Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial da UFMG, no ano de 2020.

sempre nos surpreendendo a nós mesmos, como poderíamos esperar do outro a constância, a permanência e a ausência de espanto?

“É preciso abdicar da vida que planejamos para ter a vida que está esperando por nós” (Joseph Campbell, 2003, citado por CARDELLA, 2009, p. 96). A possibilidade que se abre aos casais é a de descobrir qual a vida possível de ser vivida. Quanto mais conseguem abrir mão de seus ideais, mais se aproximam da vivência real da intimidade, que é este “lugar do aconchego, do espontâneo, é a própria expressão da espontaneidade de um casal” (CARDELLA, 2009, p. 135).

Ser espontâneo é ser autêntico, é ser real, é expressar sua humanidade. Amar é acolher a humanidade do outro em sua plenitude, com toda sua potência e toda sua indolência. É renunciar às expectativas e idealizações e receber o que o outro verdadeiramente pode oferecer. Receber e aceitar o que é doado, com humildade. “Reconhecer as expectativas torna o relacionamento mais íntimo, gera confiança e aceitação, pois nos possibilita enxergar nosso parceiro tal como ele é, e não como gostaríamos que fosse” (CARDELLA, 2009, p. 63).

Os desentendimentos, discordâncias e frustrações que o casal traz muitas vezes revelam sua incapacidade naquele momento de espontaneidade e atitude de amar que acabamos de descrever. É comum que os parceiros se lancem acusações buscando definir culpados para o fracasso que acreditam estar vivendo na relação a dois. O espaço da psicoterapia também se configura em lugar para que os parceiros possam assumir-se enquanto parte daquele casal que formam. Não no sentido de culpabilizar quem quer que seja. Mas, sim, de se reconhecer enquanto alguém que é afetado pelo outro e que também o afeta com suas ações, palavras, escolhas. Uma possibilidade que se apresenta a eles a partir dessa concepção é a de levarem “isso em consideração não como privação de liberdade, mas como renúncia necessária para aconchegar o outro em sua vida” (CARDELLA, 2009, p. 119).

Ao se aconchegarem em suas vidas, constituem um casal, unindo seus dois mundos com suas muitas formas de ser neste mundo e de ver este mundo. “É uma comunhão das coisas que estão no fundo da alma” (SOMÉ, 2009, p. 79-80). Ao aprofundarem sua compreensão sobre o casal que constituem, os parceiros poderão

perceber que ser casal é algo que vai para além deles mesmos. Para os pares que querem permanecer juntos é muito importante que tenham clareza dos sentidos que os levam a fazer a escolha de compartilhar suas vidas, até mesmo para que não se influenciem por visões externas que não compreendem os significados de sua relação. “Muitas pessoas divorciam-se simplesmente por causa da pressão da comunidade, da família ou de amigos que não apoiavam o casamento ou não tinham uma compreensão espiritual da relação” (SOMÉ, 2009, p. 39).

Se os parceiros não se unem no momento das dificuldades, reforçarão o desencontro e não terão sustentação para lidar com os obstáculos da vida. Mas, se ao contrário, cuidam do vínculo afetivo, resgatando o que possuem de mais forte enquanto casal, encontram recursos para enfrentar as adversidades. “Simone de Beauvoir apostava em casais equilibrados, em que as noções de vitória e derrota dariam lugar a uma ideia de reciprocidade” (GOLDENBERG, 2001).

Estar em psicoterapia é para os parceiros uma possibilidade de cuidado da relação ao cuidarem de si mesmos. É a oportunidade de avaliarem a qualidade da relação, onde residem seus aprisionamentos, o quanto se importam um com o outro, qual a qualidade do tempo que investem na relação, como habitam esta relação. A possibilidade que se coloca aqui é a de se reinventarem a partir de si mesmos.

“Muito mais do que modelos sociais a serem reproduzidos, homens e mulheres têm que inventar suas formas de parceria amorosa. Casar, separar, casar de novo, namorar, cada um na sua casa, ter um(a) amante, ter um filho sem casar...” (GOLDENBERG, 2001).

Pensamos o casal como espaço aberto para a experiência amorosa. Ainda, consideramos o casal em sua dimensão de contribuinte para o desenvolvimento pessoal em movimento de reciprocidade dos parceiros, uma vez em que acreditamos que somente somos *com* o outro. Entendemos também que são muitos os caminhos do amor. Nem sempre esses caminhos são fáceis. Mas, se você não se contenta com a visão limitada da planície, vai precisar se esforçar para subir o monte e ter uma perspectiva mais ampla da paisagem. Aprofundamento requer esforço (EU MAIOR, 2013).

Amar demanda tempo, investimento, esforço, doação. Amar é " um estado de ser" (CARDELLA, 2009, p. 156). Ser-com o outro em amorosidade é uma possibilidade existencial. O encontro em psicoterapia é para os casais uma oportunidade de ampliar a sua experiência de amar. E se a separação acontecer, que, enquanto casal, possamos ser gratos pelo tempo que compartilhamos. Que possamos dizer que *valeu a pena*. E que seja para um verdadeiro seguir em frente na constante busca por sermos nós mesmos. Que seja para o movimento da vida rumo aos muitos caminhos do amor e do poder ser.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Eu quero partilhar a vida boa com você”

(Rubel, Partilhar, 2018)

Fizemos o nosso caminho na direção de refletir sobre nossas relações amorosas contemporâneas e descobrir modos de ser em autenticidade com o outro. Percebemos que muitos são os fatores que podem influenciar quando falamos das possibilidades do encontro: regras construídas social e culturalmente que são internalizadas como maneiras únicas de se relacionar, a busca individualizada pela vivência de uma relação sem a noção de mundo compartilhado, a abertura insuficiente para receber o outro em nossas vidas. Além disso, elementos como as relações familiares, principalmente com os pais e especialmente na infância, traumas e violências de diversos tipos (que são alguns descritos por VIEIRA, 2019 e também mencionados por CARDELLA, 2009) não foram explorados neste estudo, mas merecem aprofundamento em investigações complementares a esta. Até mesmo porque pela vida esbarraremos em pessoas (inclusive nós mesmos) com traumas, sofrimentos e experiências com as quais precisaremos lidar se quisermos nos encontrar.

Neste momento, porém, fizemos a escolha de nos voltarmos para a questão da disponibilidade das pessoas para o encontro e o quanto pode ser revelador e engrandecedor quando falamos da experiência de ser si mesmo e vivenciar possibilidades existenciais que estão mais relacionadas com o nosso núcleo mais profundo.

Inicialmente apostávamos numa relação amorosa plena como um *lugar* para a experiência de ser si mesmo. No entanto, os estudos feitos aqui demonstraram que para se viver uma relação amorosa autêntica é preciso também alcançar certo nível de autoconhecimento e autonomia. Acreditamos que, por mais que tenhamos caminhado em nosso propósito, ainda são passos insuficientes para considerar se uma relação amorosa verdadeira propicia a vivência da autenticidade do ser ou se é por ser autêntico que consigo me colocar plenamente na relação com o outro e construir um genuíno *nós*. Arriscamos em supor que qualquer dos trajetos se torna

possibilidade. Tanto mais autenticamente eu me colocar na vida, mais realizável será meu encontro com o outro. Ao mesmo tempo, tanto mais completo, verdadeiro e pleno for o encontro, mais espaço reconheço enquanto seguro para que eu seja eu mesmo nesse *entre*.

Portanto, podemos conceber que muitos são os caminhos do amor. Independente dos percursos que escolhemos, *estar com* se trata exatamente disto: uma escolha. Eu preciso escolher estar com o outro para que o encontro aconteça. Por exemplo: se com a facilidade de adquirir aparelhos de TV as famílias foram ficando divididas, cada uma em seu quarto assistindo a um programa diferente, imagine o que acontece agora quando o refúgio ao mundo particular e impenetrável está na palma de nossas mãos com a era dos *smartphones*? Estar com o outro, sendo assim, passou a ser uma escolha e exercício de investimento. Antes era por falta de opção que as pessoas dividiam um espaço frente a uma única TV. E antes mesmo disso, esta TV, rara nas lares das famílias, reunia até vizinhos de porta que se debruçavam na janela alheia de quem tinha o privilégio de ter uma TV em casa. E ali se encontravam, de alguma forma. Agora, só compartilha a presença do outro durante uma refeição ou a exibição de um filme ou novela aqueles que realmente fazem questão de estarem juntos.

É claro que não estamos falando aqui que se encontrar é apenas estar na mera presença de alguém. Acreditamos e demonstramos através de nossas reflexões que para um verdadeiro se encontrar precisamos muito mais do que isto, precisamos nos doar inteiramente ao outro. O que dizemos com o simples exemplo acima é que cada vez mais precisamos escolher investir para construir relacionamentos profundos.

O encontro amoroso entre casais, no entanto, não é o único meio de se viver autenticamente, reconhecemos. Sim, existem outros tipos de relacionamentos em que podemos vivenciar nossa autenticidade. Mas, a busca humana por amar e ser amado por um parceiro se faz constante. Não raro encontramos nas esquinas e postes de luz pelas ruas afora ofertas do tipo “trago seu amor de volta”. Talvez, isto esteja nos sinalizando o quanto queremos que o amor seja parte da nossa vida.

E como é amar para você? Quais são seus conceitos de amor? Cada pessoa terá sua forma de realizar sua necessidade de amor. Mas, acreditamos que para a vivência plena de amar se faz preciso celebrar o estranho, a novidade. Cultivar o querer saber no sentido de explorar o universo desse outro que se apresenta a mim e não simplesmente fechar respostas limitadoras. Assumir o não-saber promove reflexões e buscas por compreensão.

A vida é um caminho, um processo, um percurso. Sendo assim, as coisas mais significativas da vida não poderiam ser alcançadas senão a partir de uma construção cuidadosa, ao invés do surgimento de soluções (falsas) instantâneas (e, por isso, passageiras). É isso que movimenta a vida: estar aberto para a experiência do desconhecido, do outro. Para vivermos em autenticidade, precisamos experimentar a vida de forma ampla.

E se a procura é por *estar com*, preciso perceber: como o outro ecoa em mim? Como eu ressoo nas minhas relações? Intimidade é troca, é compartilhar ideias, sonhos e imperfeições. É o contato com o outro que também me questiona: quais são meus sonhos? Minhas necessidades mais profundas? O que me realiza?

Uma resposta muito comum a tais questionamentos seria que o que procuramos nesta vida a todo momento é a felicidade. Mas, o que seria esta tal felicidade? Podemos dizer que quando nos disponibilizamos a *estar com* de forma saudável estamos buscando a felicidade compartilhada. Ao contrário do que possa parecer, ninguém procura estar infeliz, não queremos relações adoecidas. Salvo aquelas pessoas que, por motivos diversos, não se sentem *permitidas a e/ou* dignas de felicidade. Podemos considerar, portanto, que felicidade é *ser com o outro*. Quando temos a experiência de amar e ser amado de forma saudável e autêntica, a felicidade é uma das recompensas.

A busca seria, então, não por somente *estar com*, mas sim *ser com*. Ser em plenitude com o outro. Partilhar a vida. Compartilhar o mundo que cada um de nós é. Se encontrar num *entre* construído a dois. Envolvidos em acontecimentos e em fenômenos que se mostram a nós, mesmo que por vezes veladamente, como é também de sua essência. A vida acontece. E a vida acontece no aqui e no agora.

Precisamos estar presentes. Precisamos ser presença. Presenti-ficar. Ficar presentes a nós e ao outro, oferecermo-nos como presente a nós para esse encontro que é nosso. Só precisamos ser. Só precisamos *ser-e-estar-com*.

Eu não sou só eu. Eu sou parte eu e parte você. Sou também o que concebemos juntos. Eu sou também nós. Eu sou o amor. Eu sou o nosso amor. Eu sou o mundo que me cerca, que me envolve e me abraça. Eu sou a vida que juntos celebramos. Eu sou o *entre* que construímos, contemplamos e compartilhamos. Eu sou a cura. Eu sou abrigo. Eu habito esse *nosso entre* que se faz para mim morada e aconchego. Eu sou o nosso nós. Aqui me reconheço; aqui te reconheço. Aqui encontro um lugar seguro para ser quem sou, descobrir o que posso ser e até o que já sou e ainda nem sei, mas que já faz parte de mim. Aqui estou em casa. Eu sou o lar que nós somos. Eu sou o *nosso encontro*. Eu sou eu diante de você. Eu sou eu para mim. Eu sou eu para você. Eu sou eu *com* você. Eu sou *nós*.

O sagrado em mim reverencia o sagrado em ti. Assim somos. *Aqui nos encontramos*.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004. E-book (não paginado). Disponível em: http://static.tumblr.com/jh0avtj/8xdooienw/amor_liquido_-_zygmunt_bauman.pdf. Acesso em: 20 out 2020.

BAUMAN, Zygmunt; LEONCINI, Thomas. **Nascidos em tempos líquidos**: transformações no terceiro milênio. Rio de Janeiro: Zahar, 2018.

BELLO, Angela Ales. **Introdução à fenomenologia**. Bauru: EDUSC, 2006. E-book (não paginado).

BUBER, Martin. **Do diálogo e do dialógico**. São Paulo: Perspectiva, 1982.

_____. **Eu e tu**. 10. ed. São Paulo: Centauro, 2006.

CAMELO, Stéfany Isabela Ferreira; MAGNABOSCO, Maria Madalena. A intimidade nas relações afetivas contemporâneas. *In*: GIOVANETTI, José Paulo; CARDOSO, Cláudia Lins; EVANGELISTA, Paulo Eduardo Rodrigues Alves (org.). **Com-textos em Gestalt-Terapia e Análise Existencial [recurso eletrônico]**. Belo Horizonte: Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, 2021. E-book (não paginado).

CARDELLA, Beatriz Helena Paranhos. **Laços e nós**: amor e intimidade nas relações humanas. São Paulo: Ágora, 2009.

CARDOSO, Cláudia Lins. Apontamentos sobre a utilização do método fenomenológico na psicoterapia. *In*: GIOVANETTI, José Paulo (org.) **Fenomenologia e psicologia clínica**. Belo Horizonte: Artesã, 2018. p. 33-52.

CRITELLI, Dulce Mára. **Analítica do sentido**: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica. São Paulo: Brasiliense, 1996.

EU maior. Direção: Fernando Schultz, Paulo Schultz. Produção: André Melman, Marco Schultz. Brasil: Catalisadora Audiovisual, 2013. Documentário (90 min.). Disponível em: <http://eumaior.com.br>. Acesso em: 12 abr. 2021.

EVANGELISTA, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. **Psicologia fenomenológica existencial**: a prática psicológica à luz de Heidegger. Curitiba: Juruá, 2016.

FRANKL, Viktor. A desumanização do sexo. *In*: _____. **Um sentido para a vida**: psicoterapia e humanismo. Aparecida - SP: Ideias & Letras, 2005. p. 83-88.

GIOVANETTI, José Paulo. **Psicoterapia fenomenológico-existencial: fundamentos filosófico-antropológicos**. Rio de Janeiro: Via Verita, 2017.

_____. Fenomenologia e prática clínica. In: _____ (org.). **Fenomenologia e psicologia clínica**. Belo Horizonte: Artesã, 2018. p. 11-32.

GOLDENBERG, Miriam. **Sobre a invenção do casal**. Rio de Janeiro: Estudos & Pesquisas em Psicologia, v. 1, n. 1, p. 46-53, 2001. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/7693/5557>. Acesso em: 27 abr 2021.

LIMA, Antonio Balbino Marçal (org.). **Ensaio sobre fenomenologia [livro eletrônico]**: Husserl, Heidegger e Merleau-Ponty. Ilhéus: Editus, 2014. E-book (não paginado).

MELO, Padre Fábio de. **Olhar devagar**. 2017. (10m15s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Jq0qIKgOj1s>. Acesso em: 03 jun 2021.

SAINT-ARNAUD, Yves. **A pessoa humana: introdução ao estudo da pessoa e das relações interpessoais**. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 1984 a.

_____. **A dinâmica do amor**. São Paulo: Paulinas, 1984 b.

SAMPAIO, Vitor Faustino. **Atendimento psicológico com casal: fenomenologia existencial e prática clínica**. Curitiba: Juruá, 2019.

SANT'ANNA, Affonso Romano de. **Despir um corpo pela primeira vez**. Disponível em: [Despir um corpo pela primeira vez: Affonso Romano de Sant'Anna – Venus Digital](#). Acesso em: 20 fev 2021.

SOMÉ, Sobonfu. **O espírito da intimidade: ensinamentos ancestrais africanos sobre maneiras de se relacionar**. São Paulo: Odysseus, 2009.

VICENTE, Ronaldo de Oliveira. **O sentido do amor na logoterapia e análise existencial de Viktor Frankl**. Várzea Grande: Studium Revista de Filosofia e Teologia Faculdade Sedac, ano 3, n. 4, p. 26-44, abril 2017. Disponível em: <http://unifacc.com.br/wp-content/uploads/2019/09/Sedac-Revista-ABRIL-2017.pdf>. Acesso em: 20 mar 2021.

VIEIRA, Caroline. **Disposição para amar: relações amorosas mais saudáveis e psicoterapeutas de casais mais seguros**. Rio de Janeiro: Vermelho Marinho, 2019.