

**CATARINA LUCAS**

Psicóloga especialista em sexologia e terapia de casal



*Vida*  
*a*  
**DOIS**

Como criar e manter uma relação saudável e feliz

Prefácio do Dr. António Santos Pereira

**ARENA**

# Índice

<b>Prefácio</b>	7
<b>Introdução</b>	11
<b>PARTE 1   <i>O amor: tão simples e tão complexo</i></b>	
Amor: porque o desejamos?	17
Amor para sempre: será possível?	25
Exijo ser feliz!	33
Refletir sobre o amor: olhá-lo através de diferentes lentes	45
<b>PARTE 2   <i>Problemas comuns</i></b>	
Estou numa relação, mas não namoro	55
Vamos viver juntos?	63
E quando a rotina se instala?	71
Comunicar é o melhor antídoto, perdoar é o melhor remédio	79
A tua família intromete-se: gestão da família de origem	93
Filhos: ora unem, ora afastam	103
Finanças domésticas: o meu, o teu e o nosso	113
Famílias reconstruídas: reencontrar o amor	121

### PARTE 3 | *Temas difíceis*

Casar não está na moda	131
Fui traído/a! E agora? Um olhar sobre a infidelidade e os seus meandros	141
Filhos: o casal perante a dúvida, o desejo e a perda	153

### PARTE 4 | *Temas muito difíceis: sexualidade*

Intimidade vs. Sexualidade: afinal não são a mesma coisa?	167
Amo-te, mas não te desejo	177
Paixão eterna: um sonho ao alcance de poucos	191
Fantasia: o pecado escondido	199
Modernices: redes sociais, apps e sexting	207
Pornografia: a eterna vilã, ou será que não?	215
Masturbação: o eterno tabu	231
Dificuldades sexuais: o assunto proibido	239

### PARTE 5 | *O amor com linhas frágeis*

Ciúme: o monstro dos olhos verdes	249
O divórcio: eu e tu já não somos um	263
Violência: Juntos, mas não até à morte!	279

<b>Agradecimentos</b>	287
-----------------------	-----

# Prefácio\*

Foi muito bom ter sido convidado para escrever o prefácio deste livro da Dra. Catarina Lucas e ser, por isso, um dos primeiros a lê-lo.

É um livro sobre relações conjugais, em que a autora, numa linguagem simples, clara e depurada, reflecte, mais do que teoriza, sobre a sua experiência enquanto psicóloga que ajuda pessoas nesta área, revelando uma experiência notável e uma atitude humanista que é a base das relações psicoterapêuticas adequadas. Não projecta sobre os clientes os seus valores pessoais, antes aceita sem preconceitos os deles, como legítimos, criando as condições para que o processo aconteça com empatia e liberdade.

Reflecte sobre o que é o amor e o eventual medo de o sentir, que pode afectar algumas pessoas, pois todos necessitamos de envolvimento afectivo, mas também podemos recear ficar vulneráveis, ser «engolidos» na relação, alienar, nela, o nosso *self* individual. E essa tensão entre tendência à aproximação e necessidade de manutenção dos nossos espaços de liberdade deve ser explorada em contexto psicoterapêutico, por ser multideterminada e variável de pessoa para pessoa e de casal para casal. A Dra. Catarina sinaliza claramente essa necessidade.

Também projecta, no livro, a importância do amor nas relações conjugais da actualidade, pois, sobretudo a partir de meados do século passado, o paradigma dessas relações mudou substancialmente, deixando de ser tendencialmente um contrato social, com papéis bem definidos (ao homem competia providenciar o bem-estar económico da família e à mulher as tarefas do lar e o apoio ao marido e filhos) para se basear num paradigma de investimento afectivo a que podemos, para simplificar, chamar amor. Efectivamente, as mudanças sociais das últimas décadas aumentaram a independência das mulheres e condicionaram relações conjugais mais igualitárias e centradas no investimento afectivo. Deixou de ser suficiente um mero contrato social implícito, que foi substituído pelo amor, conceito mais fluido e difícil de manter, por exigir investimento afectivo e envolvimento emocional. Se estes desaparecerem, extinguem-se também as razões «naturais» para a manutenção da relação — ela até pode continuar, mas por motivos sociais, económicos, ou outros, já não pelas suas bases matriciais.

Há também, no livro, a elaboração de reflexões sobre o ideal a atingir no contexto conjugal — o do amor eterno, para a vida, para sempre, resistindo, sensatamente (Vinicius de Moraes disse-nos, no seu *Soneto de Fidelidade*, sobre o amor, «que não seja imortal, posto que é chama, mas que seja infinito enquanto dure»), a dar conselhos miraculosos para o conseguir. É claro que dá trabalho esse desígnio, mas cada casal deve encontrar a chave para abrir essa porta e tentar aceder, assim, à possibilidade de fruição da felicidade — outro conceito ambíguo, de definição difícil e controversa.

Chama-nos a atenção sobre o que se pode pedir às (ou esperar das) relações amorosas e de como, frequentemente, nos sentimos desiludidos por depositarmos expectativas desmesuradas em relação a isso, o que pode criar animosidade relacional, pela

humana tendência de projectar as culpas dessa disfuncionalidade, atribuindo-as ao parceiro, escamoteando o facto de o erro consistir na irracionalidade de termos pedido o impossível àquele contexto.

Manter o amor e alimentar saudável e convenientemente a relação dá trabalho e exige investimento. Para ela poder ser funcional, os pressupostos básicos são a confiança mútua e a partilha profunda e verdadeira. Se elas não estiverem presentes, também faltam as bases indispensáveis para a funcionalidade conjugal e a intimidade, que é a capacidade de nos mostrarmos à pessoa que amamos tal como somos e de recebermos um retorno semelhante. Sendo a intimidade indispensável para o estabelecimento de uma relação romântica funcional, a Dra. Catarina deixa claro que pode ser necessário ajudar nesta área quando intervimos sobre um casal.

Também partilha connosco algumas questões levantadas pelos novos tipos de relacionamento afectivo que vão ganhando seguidores, nomeadamente os poliamorosos e as relações «abertas», deixando claro que não há nada que justifique que façamos julgamentos morais sobre eles, ainda que, obviamente, tenhamos todo o direito de não os aceitarmos ou pretendermos para a nossa vida. São, no entanto, opções legítimas de pessoas adultas, desde que livremente aceites e partilhadas, e temos de nos preparar para os novos desafios que estas opções nos vão trazer.

Discorre também longa e profundamente sobre a sexualidade humana, área de comunicação conjugal por excelência e os desafios (psicoterapêuticos, sobretudo) que levanta, enfatizando a importância das fantasias sexuais para a sua gratificação e as possibilidades de intervenção nessa área. Realça ainda o aporte positivo que as novas tecnologias de comunicação podem trazer a esta área, bem como os seus possíveis riscos, relevando, a este respeito, as verdadeiras dependências em que se pode transformar a sexualidade ligada aos meios digitais, quando provoca sofrimento pessoal ou/e relacional,

ou afecta notavelmente o ajustamento (social, profissional, económico ou familiar, por exemplo), exigindo apoio especializado.

Em jeito de epílogo, direi que a Dra. Catarina identifica as imensas nuances que a vida conjugal pode conter e indica-nos pistas que nos permitem ajudar nesta área, de uma forma incisiva, clara, sensata e criativa. Ofereceu-nos um excelente livro de divulgação pública geral, mas também utilíssimo para profissionais da área da saúde sem formação específica em abordagem ao casal.

Termino revelando que também para mim foi importante a sua leitura e deixando publicamente os meus sinceros parabéns à Dra. Catarina Lucas por o ter escrito.

**António Santos Pereira**

Médico Psiquiatra

Sócio Fundador da Sociedade Portuguesa de Sexologia

\*Prefácio escrito de acordo com a antiga ortografia.

# Introdução

O sonho, a dúvida, a incerteza, a crise, a esperança, a felicidade, a expectativa ou a desilusão são apenas alguns dos desafios e emoções com que todos temos de lidar quando estamos apaixonados ou quando estamos numa relação. Compreender o amor é difícil porque compreender o ser humano também o é. Somos um conjunto de incertezas e de dúvidas, só estamos bem onde não estamos, questionamos tudo em redor, duvidamos do que já demos como certo, perdemo-nos ao tentar encontrar um rumo. No amor, não é diferente. Tão desejado, mas tão complicado.

A minha história com estes temas é antiga. Remonta ao início do meu percurso académico, onde me cruzei com a sexologia, enquanto disciplina da minha formação em Psicologia. Ainda estava longe de imaginar que essa escolha me ia conduzir a um caminho de especialização nessa área e abrir as portas do trabalho com casais. Não conseguiria na altura prever que me viria a deixar encantar por eles. Essa escolha levou-me também a uma tese de mestrado e, mais adiante, a ingressar num doutoramento na mesma área.

Quanto mais mergulhava no mundo do casal e da sexualidade, quanto mais o estudava e conhecia, mais complexo se tornava.



Cada vez me parecia mais difícil que duas pessoas com histórias diferentes, vivências díspares, famílias e aprendizagens distintas, características e objetivos próprios, pudessem unir-se e fazer uma relação resultar ao longo dos anos. Parecia-me quase uma impossibilidade, embora, ao mesmo tempo quisesse acreditar nas relações e no amor. E acredito. Também eu vivo um amor de anos. Contudo, aprendi a olhar para o amor e para as relações com uma lente própria, onde cabe aquilo que sinto, aquilo que vivo, o que estudo e o que cada casal e cada indivíduo me traz.

Somos seres de incongruências e, ao longo deste livro, teremos oportunidade de refletir sobre isso. Somos exigentes e queremos tudo numa relação e numa só pessoa. O desafio é altíssimo e as frustrações são imensas. E é desta premissa que surge este livro. Com tantas dúvidas, dificuldades e desafios que os casais e as relações atravessam na atualidade, ter uma forma rápida e simples de compreender as relações e o amor pode ser muito importante. Não trago verdades absolutas, mas sim reflexões, convidando-os a entrar comigo neste mundo fascinante do amor, do casal e da sexualidade, nas suas múltiplas formas. Abordo cada tema de forma simples e prática, pois o objetivo é descomplicar, compreender, mudar e, acima de tudo, tentar viver uma relação mais saudável e feliz.

Assim, organizei este livro em cinco partes:

- *O amor: tão simples e tão complexo.* Porque tudo começa com questões básicas.
- *Problemas comuns.* Aquelas situações que todos vivemos numa relação, mas cujas soluções, por vezes, se esgotam.
- *Temas difíceis.* Há circunstâncias, na vida a dois, em que as coisas se complicam, mas também para estas há respostas, e é nesta altura que precisamos de um reforço.

- *Temas muito difíceis: sexualidade.* Este é dos temas mais comuns, mas mais difíceis de abordar. Vamos descomplicar.
- *O amor com linhas frágeis.* Há momentos em que acreditamos estar a falar de amor, mas já estamos noutra campo diferente.

É sobre isto tudo e mais alguns assuntos do amor que vos falo neste livro. Quero que me acompanhem nesta viagem pelas diferentes formas do amor e da sexualidade, partilhando estratégias, dicas, pensamentos, reflexões e até provocações. Trago para este livro uma parte do meu consultório, convidando-os a abrir a porta e a sentarem-se. Vamos conversar? Prometo ser menos enfadonha do que aquilo que possam imaginar sobre um psicólogo!

## PARTE 1

O amor:  
tão simples  
e tão complexo

# Amor: porque o desejamos?



## Se ama, saiba que está em risco!

«O amor feliz não tem história.  
Só o amor ameaçado é romanesco.»

DENIS ROUGEMONT

«O que é o amor?», pergunta o Augusto.

«Essa é a pergunta para um milhão de euros! Haverá lá conceito mais difícil de compreender e definir?», respondo.

O Augusto é médico e é casado há seis anos. Namorou três anos, tendo conhecido a sua atual mulher na faculdade. O Augusto cumpriu com todos os objetivos académicos que lhe estavam atribuídos,

intrinsecamente e extrinsecamente. Fez o exame de acesso à especialidade, tendo conseguido a vaga que desejava. Casou, como era suposto ou como a sociedade lhe pedia. Foi progredindo na carreira e atingiu um patamar que considera ótimo. Tem um bom ordenado e algum estatuto. Contudo, não se sente feliz, não vê um sentido para a sua vida.

A sua esposa está perto dos 40 anos e, por isso, têm de tomar a decisão de serem ou não pais. A dúvida é grande e o Augusto sente que não quer sair da zona de conforto em que se encontra e passar a partilhar a atenção dos outros com um bebé.

O Augusto é uma pessoa que se descreve como frio e distante. Faz uma abordagem muito superficial às coisas e frequentemente responde «não sei». É evasivo quando confrontado com temas íntimos. Revela pouca inteligência emocional e considera-se pouco empático.

A Helena, a esposa, passou o tempo de faculdade a tentar estabelecer uma relação com o Augusto, que sempre a rejeitou. Quando terminou o curso, este considerou que já podia entrar nesta relação, pois o seu primeiro objetivo estava cumprido. Contudo, revela que não era um grande amor, apenas estava na altura de arranjar uma namorada.

O Augusto diz não se ligar às pessoas e tem dificuldade em contactar com as suas emoções. Ao mesmo tempo, afirma não existir um sentido para a sua vida. «E será que essa falta de sentido não estará exatamente nesta ausência de contacto com o lado emocional? Esse que faz questão de não sentir?», pergunto-lhe.

«Amar para quê? Isso significa estar vulnerável e eu não quero isso. Não quero estar à mercê da vontade de outra pessoa que, se quiser, pode deixar-me», conta o Augusto, passadas umas dez sessões. «Mas amar é isso mesmo, é estar vulnerável. Amar e estar numa relação é das coisas mais arriscadas em que nos envolvemos»,

respondo-lhe. «Mas aí deixo de ter o controlo e posso sofrer», devolve-me. «É verdade, mas pense que enquanto tenta controlar e garantir que nenhuma emoção negativa o assolará, está também a bloquear as emoções positivas que o amor nos traz. É um jogo de alto risco constante, Augusto, mas, para a maior parte das pessoas, poder usufruir do entusiasmo que o amor lhes traz sobrepõe-se ao risco constante de serem rejeitadas e deixadas para trás».



Talvez o discurso do Augusto pareça estranho, talvez pareça até não fazer sentido. Contudo, é relativamente comum. O que é mais incomum é ter consciência disso e verbalizá-lo. Não foi fácil chegar a esta conclusão com o Augusto, pois estes são mecanismos muito inconscientes. Foram necessárias algumas sessões e uma boa dose de persistência, de subtileza na condução da conversa e de sensibilidade para não ferir a sua suscetibilidade.

Através da história do Augusto, conseguimos entender a ideia de que amar é um risco cujo preço a pagar pode ser bastante elevado. É estar constantemente com a «cabeça a prémio», sem saber se amanhã a outra pessoa continuará a amar-nos e a querer estar ao nosso lado. É estar dependente da vontade alheia e ter pouco controlo sobre isso.

Mas se é assim tão arriscado, porque queremos tanto estar numa relação?



O início da reflexão sobre o amor remonta a tempos distantes, à Grécia Antiga, através do *Banquete*, de Platão, escrito aproximadamente no ano de 380 a.C. Este é um texto onde o filósofo grego

aborda a temática do amor. No passado, as relações tinham poucos ingredientes emocionais ou afetivos e só na sociedade moderna é que o casamento começou a ser visto como uma fonte de gratificação, prazer ou felicidade, englobando também o amor.

De igual modo, ao longo das transformações que a sociedade foi sofrendo, o papel da sexualidade também ganhou outra dimensão, embora a sexualidade seja tão antiga quanto o ser humano, caminhando desde sempre a seu lado. Com o tempo, foi-se criando uma idealização em torno das relações, com espaço para expectativas como o casamento e as relações associadas à felicidade, onde a sexualidade e o amor desempenham um papel fulcral. Foi a partir do século XVIII que a sexualidade passou a deter um lugar de destaque nas relações.

Já mais recentemente, o mundo assistiu a outra grande transformação na forma de viver a sexualidade e o amor. Falamos da revolução sexual que ocorreu entre 1960 e 1970, altura em que surgiu a pílula contraceptiva, que contribuiu para uma sexualidade mais livre e para uma forma diferente de viver os relacionamentos amorosos. A partir dessa altura, a mulher foi assumindo um papel mais independente e semelhante ao do homem, pois, até então, o prazer sexual era ensombrado pelo medo da gravidez. A abertura a uma sexualidade mais livre contribuiu também para uma associação do sexo ao amor. Os dois conceitos passaram a ser olhados de forma muito mais interligada.

Atualmente, o amor é visto como um dos mais intensos e significativos sentimentos que uma pessoa pode vivenciar ao longo da sua vida. Sendo o ser humano um ser social, tem necessidade de estar com o outro, existindo um desejo inconsciente de união, de partilhar a vida e de formar com o outro um todo.

O amor é encarado como uma fonte de afeto e de apoio, contudo, este não traz apenas coisas positivas. Também tem inerente a vivência de experiências negativas. Uma relação longa não simboliza

automaticamente um estado de satisfação e, para que este ocorra, é necessário que se conjuguem fatores como uma boa comunicação, existência de estratégias de *coping* e de resolução de problemas, harmonia religiosa, estabilidade financeira, proximidade, entre muitos outros. É necessário um investimento constante para que a relação permaneça satisfatória e gratificante, evitando a perda de interesse provocada pela rotina e monotonia. A relação conjugal é uma construção e a decisão de partilhar a vida com alguém é apenas o início desse trabalho.



## Se é assim tão arriscado, devo amar?

Na sociedade ocidental, o amor e o romantismo estão no imaginário de quase todas as pessoas, mesmo que assumam contornos diferentes em função de cada uma. Não é por acaso que os romances esgotam edições, que as músicas falam quase todas de amor ou que os filmes românticos obrigam a esconder lágrimas que teimam em cair. Os amores não correspondidos dominam as conversas da adolescência e os sonhos são invadidos por diálogos românticos.

Quanto maior a idealização, maior o risco. As histórias de amor estão cheias de tragédias, amores não correspondidos, ciúme, abandono ou rejeição. Frequentemente é usada a expressão «morrer de amor».



Um dia conheci o Manuel, um homem de 52 anos, viúvo, a «morrer em vida». A mulher com quem partilhou a sua vida e a quem jurou amar até ao fim tinha partido há oito anos... há uns longos e



sofridos oito anos. Parecia que tinha acontecido ontem, tamanha era a emoção no seu relato, o tremor nas suas palavras, as lágrimas que caíam e a raiva que escapava. Dentro daquelas quatro paredes, podia fazê-lo. Os amigos cansaram-se de o ouvir, a família dizia para seguir em frente, ninguém o compreendia... Talvez seja mesmo difícil entender como é que, passados oito anos, este homem continuava neste emaranhado de emoções negativas, que todos os dias lhe roubavam mais uma parte de si.

A Fátima era «o amor da sua vida» e, por isso, fazia questão de trazer a sua imagem sempre consigo. A certa altura perguntou-me se eu queria ver uma fotografia dela. Disse-lhe que sim, claro que sim. Seria uma honra conhecer a mulher que teve este poder sobre o Manuel. Sorri enquanto olhei para o seu tesouro. Estava a colocar nas minhas mãos o que de mais importante algum dia existiu para ele, o sentimento que tinha pela Fátima. Ela era uma mulher de traços comuns, mas, por alguma razão, talvez pelo efeito do amor, representava tudo para o Manuel.

Saíram um dia para uma cirurgia, da qual a Fátima não voltou. O cancro venceu e, daquela vez, ela não saiu do hospital para regressar a casa com o marido. «Se eu tivesse lido os sinais... talvez ela aqui estivesse», dizia ele, nitidamente preso a uma fase do luto bastante primária. Naquele dia, tinha-se esquecido do documento do internamento em casa e teve de voltar atrás. Nesse mesmo dia, o hospital não tinha agendada a sua cirurgia. Enquanto esperavam na sala de espera, passou uma maca com alguém já sem vida. O médico parecia confuso no discurso. «Se eu tivesse dado atenção a tudo isto, ela nem tinha entrado naquela sala de operações». Para o Manuel, todos estes contratempos foram sinais, aos quais ele deveria ter prestado atenção. Acreditava ele que, se os tivesse conseguido interpretar, não teria permitido a realização daquela cirurgia e talvez a Fátima ainda estivesse com ele.

Passaram oito anos e o Manuel vive apenas com o filho de 16 anos, o Tiago, que é um jovem prestável, atento e cuidador do seu pai. É também o motivo do seu orgulho e a única razão para «ainda estar cá».

Se o Tiago não existisse, o Manuel já poderia ter «morrido de amor», ou talvez esteja aos poucos «a morrer de amor». Não voltei a ver o Manuel, tivemos apenas uma sessão.

**A história do Manuel ilustra o quão destrutivo pode ser o amor, mas representa também o quão maravilhosa pode tornar a vida de alguém. Por isso, valerá ou não a pena senti-lo? Valerá a pena o risco?**



Amar é um risco. Um dos maiores riscos que podemos viver. Contudo, representa também a maior das emoções e encerra em si o maior dos nossos desejos e ambições. No fundo, quase todos desejamos ser presenteados com uma relação de amor e com aquilo que de bom nos pode oferecer. Mas não vale a pena termos ilusões. Quanto mais amarmos, maior será a perda, se ela ocorrer. Todavia, esta é a única forma de viver o amor, com entrega. Se mais adiante ele nos trazer o sofrimento, nessa altura lidaremos com isso. De nada serve evitar o amor para não sofrer, uma vez que isso nos poderá conduzir ao torpor, sendo este, apenas, uma outra forma de sofrimento. Viveremos, por isso, entre o desejo de amar e o medo de sofrer. No caso do Augusto, existe um medo imenso em amar e ser magoado. Por seu lado, o Manuel não se arrepende de amar, embora esse amor, ou a perda desse amor, lhe traga agora muito sofrimento.

# Amor para sempre: será possível?



«Amor não se conjuga no passado;  
ou se ama para sempre,  
ou nunca se amou verdadeiramente.»

M. PAGLIA

Os contos de fadas e as histórias de príncipes e princesas invadem o nosso imaginário desde a infância. Um dos maiores desejos do ser humano é «viver feliz para sempre», partilhando a vida com outra pessoa. Habitualmente referimo-nos ao «viveram felizes para sempre» como o final feliz da história, mas, quando saímos do campo da imaginação e mergulhamos na realidade, percebemos que este é apenas o início. Tudo começa quando duas pessoas se juntam e decidem «viver felizes para sempre». É o início da caminhada, de felicidade talvez, mas, acima de tudo, da construção

de uma vivência a dois com muitas adversidades para ultrapassar. O desafio será manter esse amor por tempo indeterminado.

Será isso possível?

**«Todos os dias, quando acordo,  
vou a correr tirar a poeira da palavra amor.»**

**CLARICE LISPECTOR**

É verdade que o tempo costuma trazer desgaste às relações, talvez seja inevitável. No entanto, além de tentar evitar esse desgaste é preciso saber lidar com ele e contorná-lo, já que, muitas vezes, este se instala sem que o casal se aperceba. É um processo gradual e, quando nos damos conta, a relação já está desgastada. Não é algo que aconteça subitamente e do qual tenhamos uma percepção clara. É algo que se vai instalando e corroendo gradualmente o relacionamento.

Mas o tempo não traz apenas desgaste, também traz solidez e estabilidade à relação. É essa robustez que permite ultrapassar obstáculos vários, perdoar, recomeçar e não desistir. O tempo não deve ser encarado como algo totalmente prejudicial à relação, devendo o casal aprender a tirar partido dos anos de convivência que traduzem a sua história.

**Se o tempo consegue solidificar relações familiares  
e de amizade porque não o faria também  
com o amor?**

## O amor à luz da religião: dois lados de uma mesma moeda

«O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. Não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor. O amor não se alegra com a injustiça, mas se alegra com a verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor.»

1 CORÍNTIOS 13, 4-7

As religiões sempre se dedicaram ao amor enquanto um dos seus pilares fundamentais. Através de metáforas, hipérboles ou histórias, alguns dos seus valores máximos, como o amor ao outro, à família e no casal, chegam até nós.

Na religião católica, predominante em Portugal, a visão de amor para sempre é reforçada através do casamento e da célebre frase: «Não separe o Homem o que Deus uniu». Esta ideologia faz crer num amor que permanece no tempo, que é indestrutível e que é, na prática, o sonho de grande parte das pessoas. Contudo, talvez esta ideia tenha também legitimado, ao longo do tempo, a permanência em relações de infelicidade e até de violência. Afinal, o amor e o casamento eram para sempre.

Não existe nada de errado em desejar um casamento para sempre, apenas precisamos de entender que nem sempre isso é possível e que não o devemos desejar a qualquer custo. O preço é, por vezes, demasiado elevado.

Acredito, contudo, que quando alguém casa ou decide unir-se deve fazê-lo com a ideia de continuidade e de eternidade. Partir de um princípio de que é uma tentativa e «logo se vê» pode ser o

primeiro precedente para o insucesso. O amor precisa de algum nível de comprometimento para que consiga perdurar no tempo.

É importante iniciar esta união com uma visão de longo prazo, uma ideia romantizada de continuidade e de eternidade. Pode parecer pouco realista, mas o amor, além do compromisso, precisa de ser sonhado, desejado e até idealizado. Apesar disto, não dispensa o bom senso e a capacidade de reflexão e análise, permitindo escolher outros caminhos quando aquilo que se idealizou (já com margem de erro, pois sabemos que nunca é como idealizado) não corresponde àquilo que temos.

## **Amores não concretizados são eternos**

Numa tarde de outubro, chegou ao meu gabinete um homem na casa dos 60 anos. Trazia consigo uma daquelas histórias dignas do cinema, onde o amor perdura inabalável através do tempo, um verdadeiro «amor para sempre». É uma daquelas histórias com as quais não contamos cruzar-nos na vida real, só que a realidade supera sempre a ficção e é às histórias reais que os filmes vão buscar a sua inspiração...

Este homem, o Joaquim, era casado há 30 anos e tinha um filho já adulto. O seu casamento atravessava uma crise profunda e os fantasmas do passado voltavam, trazendo com eles a desorganização emocional. Talvez não fossem fantasmas, talvez fosse apenas um amor antigo a fazer-se presente.

Há muitos anos, o Joaquim emigrou para França, como tantos outros portugueses naquela altura. Por lá conheceu uma jovem do Médio Oriente, que estava em França a estudar. Apaixonaram-se. Porém, esta rapariga estava prometida a um conhecido do seu pai, um homem da sua terra, desde a adolescência. No entanto, os

jovens apaixonados não estavam dispostos a abdicar do seu amor e ela decidiu contar ao pai sobre o seu namoro com este ousado português. Após muitas negociações, o pai aceitou a receber o namorado da filha e aceitar o seu pedido de namoro. Para formalizar o compromisso, pediu-lhes que viajassem até ao seu país.

Chegados ao aeroporto, foram recebidos por uma comitiva armada, presidida pelo pai da namorada do Joaquim. A jovem foi imediatamente capturada e ele ameaçado de morte, caso não abandonasse aquele país. A rapariga foi levada pelo pai e, muito provavelmente, entregue ao homem a quem estava prometida. O jovem português não pôde fazer nada a não ser entrar no avião e regressar a França, perdendo o rasto à sua amada. Nunca mais a conseguiu contactar, nunca mais voltou a vê-la, nunca mais soube nada dela.

O seu desgosto foi enorme e Joaquim viveu uma fase muito difícil. A família tratou de lhe arranjar uma namorada que serenasse a dor e o jovem casou e teve um filho. A vida do casal foi pautada por altos e baixos, e nestes a imagem daquela jovem, roubada à força dos seus braços, surgia com frequência. O Joaquim nunca conseguiu ultrapassar esta perda e, na sua mente, permanece uma dúvida, ou talvez uma ilusão, sobre aquilo que poderia ter sido, mas não foi.

Não! A história do Joaquim não poderia ser a de qualquer outra pessoa. Esta história é daquelas que inspiram filmes. A única diferença é a de que, provavelmente, no filme, eles ter-se-iam reencontrado no final e conseguido ficar juntos. Quem sabe se o Joaquim não poderá ainda reencontrar esta mulher...

Por vezes, não é preciso estar numa relação para que um amor se torne eterno. Os amores não concretizados têm esse potencial. Aquilo que podia ter sido, mas não foi, alimenta o imaginário e faz com que o sentimento perdure no tempo, como algo inacabado, mas desejado. Talvez se o Joaquim tivesse ficado com aquela jovem as coisas

acabassem por se perder. Talvez o tempo, o desgaste, as diferenças culturais e familiares ou os filhos tivessem ditado o fim da relação deles. Nunca saberemos. Também o Joaquim nunca saberá e isso alimenta o seu sentimento, fazendo deste um «amor para sempre».

## Da desilusão ao «amor para sempre»

O primeiro amor acontece por norma na adolescência e tende a ser um estado de paixão intenso. É um amor idealizado, o qual acreditamos ser único e para sempre. Na sua grande maioria, estes amores terminam com a entrada na idade adulta. «Tínhamos visões diferentes das coisas», costumo ouvir com frequência quando peço aos meus clientes para me contarem a história dos seus relacionamentos amorosos. Contudo, ainda me chegam histórias intensas de amores que duram desde a adolescência.

A partir desse momento, seguem-se relações tendencialmente mais maduras e ponderadas onde, mantendo algum nível de idealização, as coisas são olhadas com maior clareza e objetividade. Mas quase todas as relações têm uma fase apaixonada, sendo esta uma fase mais intensa do amor, porém, é também a mais rápida e efêmera. Depressa percebemos que o outro tem defeitos, que não é o príncipe ou a princesa e que, afinal, não gostamos de tudo no nosso companheiro ou companheira. Mas isso não tem de ser o fim.

O amor tem pouco de estático e imutável, ele transforma-se e requer novas formas de o olhar ao longo do tempo. Se a pretensão for conservar o amor do início da relação para sempre, é melhor reconsiderar. Talvez isso não vá acontecer, o que não invalida que ocorram outros fenómenos igualmente interessantes. Se conseguirmos adaptar-nos e olhar para o amor de maneira distinta ao longo dos anos, talvez o façamos perdurar.



Há uma tendência para considerar o amor ideal como estático, inalterável e inabalável, porém, esta ideia é rapidamente posta em causa e aquilo que era eterno, rapidamente termina quando somos confrontados com a realidade. Desejamo-lo para sempre e quando estamos apaixonados facilmente juramos amor eterno, sem conseguirmos vislumbrar a hipótese de um dia deixarmos de amar o/a nosso/a companheiro/a.

Contudo, quanto maiores as expetativas, maiores as desilusões. Dizemos que o amor não vê defeitos, que é cego ou que «quem feio ama, bonito lhe parece». Sucede que, com o tempo, o amor deixa de ter a capacidade de esconder defeitos e a ideia ilusória de amor perfeito tende a esbater-se. Mais cedo do que tarde, a realidade vem ao de cima e deita por terra aquilo que imaginámos, diminuindo a paixão. Isto não é em si mesmo negativo, já que a paixão impede-nos de ver com clareza e, quando esta se esbate, estaremos mais aptos a olhar a realidade. Se, após nos confrontarmos com a realidade, continuarmos a querer ficar, a partir daí estaremos disponíveis para construir um amor para sempre, mais real.

«Como fica forte uma pessoa  
quando está segura de ser amada.»

FREUD

## Como manter o amor para sempre:

1. Compreender que o amor não é estático, mas sim mutável ao longo do tempo;
2. Saber ajustar-se às diferentes fases do amor e tirar partido de cada uma delas;

3. Conversar sobre os problemas com sinceridade para encontrar soluções;
4. Ceder, uma vez que a cedência é uma regra de ouro;
5. Ser empático. A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro;
6. Quebrar a rotina, sempre que possível;
7. Perceber que a regra anterior por si só não chega, pois os casais têm de conseguir viver na rotina;
8. Não deixar o excesso de intimidade destruir o desejo. O casal deve continuar a olhar para o outro com admiração;
9. Diminuir as discussões por motivos inúteis. Sair e acalmar pode ajudar;
10. Não deixar de partilhar. Por muito que o casal se conheça bem, há sempre novas coisas a mostrar e a partilhar.

Seja sob a forma de uma idealização, como acontece com o Joaquim, ou porque aprendemos a ajustar a forma de amar ao longo dos anos de relação, é possível sonhar com um amor para sempre. Precisamos de compreender que o amor, passados dez anos de relação, não será, seguramente, igual ao amor do primeiro ano. O amor transforma-se, ajusta-se e adapta-se.

Talvez o amor aos 70 anos seja olhado por um prisma diferente, mas não deixará, por causa disso, de ser amor. Será apenas um amor transformado, flexibilizado, diferente, mas, ainda assim, amor... um mesmo amor, com diferentes vivências ao longo do tempo.

# Exijo ser feliz!



Felizmente, já ninguém é obrigado a permanecer em relações infelizes.

## O que é a felicidade?

### **Exercício 1:** *Felicidade individual*

- O que é para mim a felicidade?
- Considero-me uma pessoa feliz?
- A minha felicidade depende de quê?
- E depende de quem?

## Exercício 2: *Felicidade em casal*

- Estou numa relação feliz?
- O/A meu/minha companheiro/a é feliz?
- O que nos torna um casal feliz/infeliz?
- O que me faz permanecer nesta relação?

Todo o ser humano ambiciona a felicidade. Quando perguntamos a alguém se deseja ser feliz, a resposta é óbvia e imediata: sim! Porém, se de seguida perguntarmos «o que é a felicidade?», as respostas atrapalham-se, dão origem a palavras soltas, sem grande nexos ou sentido, ecoam os «não sei».

Todos temos uma perceção do conceito de felicidade, aparentemente todos o conseguimos imaginar, mas poucos o conseguimos efetivamente explicar.

Mas, afinal, o que é a felicidade?

Costumo ouvir com alguma frequência que «a felicidade não existe, existem, sim, momentos de felicidade». Creio que esta expressão, à qual as pessoas se foram habituando, terá origem na ideia de que, eliminando os problemas, conseguiríamos alcançar o tal estado de felicidade. Mas, a determinado momento, as pessoas entenderam que os problemas jamais se eliminarão na totalidade. Quando uns se eliminam, outros surgem, uns com maior dimensão, outros com menor. Talvez isto tenha levado à ideia conformista de que, uma vez que os problemas não desaparecerão totalmente, então o estado de felicidade é inalcançável, razão pela qual passaram a dizer que a felicidade são momentos.

Mesmo que fosse possível eliminar todos os problemas e maus momentos, isso não implicaria automaticamente o alcançar do tal estado de felicidade. A felicidade é mais do que a ausência de

mal-estar, é uma filosofia através da qual tentamos dar um sentido à vida, de modo a que nos sintamos bem e em paz connosco próprios.

Ao longo da minha vida pessoal e profissional, bem como de milhares de relatos em consultório, aprendi um pouco sobre a felicidade e criei a minha própria visão da mesma. Reescrevi a frase, invertendo-a:

«a felicidade existe, com momentos de infelicidade». Quantas vezes chegamos a casa, irritados ou chateados porque algo não correu bem? Muitas, certamente. «Hoje tive um furo no pneu do carro, que chatice!» Mas onde ficam os outros 364 dias em que

chegamos bem a casa, sem que nada de mal tenha acontecido e sem sequer nos apercebermos? Será porque é suposto? Será que damos as coisas mais básicas como adquiridas? Será que deixámos de valorizar?

Talvez possamos olhar para a felicidade numa ótica mais constante, não dizendo «estou feliz», mas sim «sou feliz». Não alcançamos ainda todos os objetivos da nossa vida? Não, é um facto. Nem sei se em algum dia os iremos alcançar. Mas isso não tem de invalidar a perceção subjetiva de felicidade. Em cada fase da nossa vida, poderemos ser felizes, mesmo que ainda não tenhamos tudo. Afinal, quando alcançarmos um determinado objetivo, automaticamente traçaremos outro, e colocar a felicidade a depender do alcançar de objetivos torna-a, simplesmente, inatingível.

Também é comum ouvir «era feliz e não sabia». Parece que, quando algo perturba esse nosso dia a dia, quando perdemos algo do que era suposto ou adquirido, nos apercebemos que talvez já tivéssemos alcançado esse estado de felicidade, sem que disso tivéssemos consciência. Estará então a felicidade (como diz o cliché) nas coisas mais simples? É possível que sim.

**A felicidade é mais do que a ausência de mal-estar, é uma filosofia através da qual tentamos dar um sentido à vida, de modo a que nos sintamos bem e em paz connosco próprios.**

# Agradecimentos

**A** minha família, por me proporcionar o orgulho de pertencer-lhe, por me mostrar e ensinar o valor de família e, acima de tudo, por existir na minha vida, incondicionalmente.

Ao meu companheiro, por me ajudar a construir um significado para o amor, por permitir que, conjuntamente, o descubramos e reinventemos ao longo do tempo.

A todos os meus clientes, que todos os dias me trazem a inspiração para ser melhor profissional e melhor ser humano, e que em cada processo terapêutico me fazem crescer.

# «SOMOS EXIGENTES E QUEREMOS TUDO NUMA RELAÇÃO E NUMA SÓ PESSOA.»

Queremos segurança, mas somos inseguros. Queremos novidade, mas a rotina é a norma. Queremos perfeição, mas nós próprios estamos longe de sermos perfeitos. As dificuldades de uma relação começam, muitas vezes, nas nossas próprias incongruências. Por que razão a relação ideal nos parece inalcançável?

A resposta é simples: porque não existem relações perfeitas.

A psicóloga Catarina Lucas, especialista em sexologia e terapia de casal, está habituada a lidar com estas e muitas outras questões. Por isso, este *Vida a Dois*, além de ser o resultado da sua experiência de largos anos, é um verdadeiro compêndio de soluções para a vida em casal.

Da rotina à infidelidade, do divórcio ao recomeço, dos ciúmes à pornografia, da violência doméstica às finanças, da família aos filhos, entre muitas outras questões, a autora fala-nos aqui de todas elas de uma forma simples e direta. Utilizando exemplos de casos, desmistifica muitas ideias feitas que tantas vezes nos levam por caminhos errados e prejudicam as nossas relações.

**O livro perfeito para todos os que querem saber mais sobre como manter e melhorar uma relação. Inclui exercícios, dicas, reflexões e... provocações!**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

penguinlivros  
 penguinlivros  
 penguinlivrospt

ISBN 9789895830923



9 789895 830923 >