

Biblioteca Vida e Missão

BÍBLIA

nº 1 – Instrumentos para o estudo da Bíblia

CELEBRAÇÕES

nº 1 – Natal, cantos e contos

DOCUMENTOS

- nº 1 – Plano para a Vida e Missão da Igreja
- nº 2 – Carta Pastoral – Eleições 1994
- nº 3 – Relatório do Colégio Episcopal
- nº 4 – Plano Nacional: Ênfases e Diretrizes & Mensagem da Igreja Metodista à Nação Brasileira
- nº 5 – Carta Pastoral – Eleições 1998
- nº 6 – Carta Pastoral – Manual de Disciplina
- nº 7 – Carta Pastoral – Código de Ética Pastoral

METODISMO

- nº 1 – As marcas básicas da identidade metodista
- nº 2 – Missão, organização e agentes do metodismo

MINISTÉRIOS

- nº 1 – Os juvenis / Descobrimo um grupo de jovens
- nº 2 – AIDS: Desafio pastoral e solidariedade
- nº 3 – Estive preso e foste ver-me (manual prático para o ministério cristão carcerário)
- nº 4 – Afetividade e Sexualidade

PASTORAIS

- nº 1 – Carta pastoral sobre o Batismo
- nº 2 – Carta pastoral sobre a Ceia do Senhor
- nº 3 – Carta pastoral sobre sexualidade

BIBLIOTECA VIDA E MISSÃO

BÍBLIA
PASTORAIS
CELEBRAÇÕES
DOCUMENTOS
METODISMO
MINISTÉRIOS

Afetividade



Sexualidade

Apresentação



No início do ano de 1997 o Colégio Episcopal encaminhou à Igreja a Carta Pastoral sobre Sexualidade, esperando contribuir para a orientação, a reflexão e o despertar de toda a Igreja para a importância do tema.

Na ocasião, o Colégio Episcopal assumiu o compromisso de entregar ao povo metodista outros textos que tratem de temas ligados à sexualidade, ao relacionamento e ao compromisso de buscar uma vida cristã com a dignidade sonhada por Deus para todos e todas.

É com muito entusiasmo que entregamos, aos e às metodistas, este novo documento para estudo: Afetividade e Sexualidade, que foi escrito, a pedido do Colégio Episcopal, pelo Professor Almir Linhares de Faria, membro da Igreja Metodista Central em Campinas. Ele é psicoterapeuta e professor de Psicologia Geral na Unicamp.

Este documento pastoral estimula a leitura, o estudo e esclarece dúvidas sobre um tema que é fundamental em nossas vidas e que tem sido deixado de lado em nossas pregações, em nosso ensino e que está sempre nos desafiando no trabalho pastoral.

O documento fala do afeto e da sexualidade na cultura em que vivemos, levantando questões para pensar em como

desenvolver um esforço maior em busca da maturidade cristã, pessoal e comunitária.

A expectativa do Colégio Episcopal é que este texto, possa ser lido pelos membros de nossas igrejas, possa provocar estudos, palestras em classes de Escola Dominicais, congressos e reuniões, num esforço de abrir nossos olhos para a importância de viver e de expressar sentimentos e afetos que sinalizem o valor do ser humano, segundo os propósitos do nosso Deus Criador.

Uma palavra de profunda apreciação ao Professor Almir pelo seu trabalho, pelas assessorias que tem dado ao Colégio Episcopal na tarefa de pastorear a Igreja. Pedimos a Deus continuar abençoando seu ministério.

Todas as pessoas, ao lerem este documento, reforcem sua fé e esperança na certeza de que a Deus nos assiste na busca de realizar nossos sonhos de viver sem tanto sofrimento. Que cada pessoa possa descobrir a beleza do afeto em todos os relacionamentos que Deus nos possibilita viver, como participantes do seu Reino.

Bispo Paulo Tarso de Oliveira Lockmann
Presidente do Colégio Episcopal

IGREJA METODISTA
COLÉGIO EPISCOPAL

Afetividade e Sexualidade

Almir Linhares de Faria

Ministérios – nº 4

1998

Afetividade e Sexualidade

Colégio Episcopal da
Igreja Metodista
Biblioteca Vida e Missão
Ministérios – nº 4, 1998

Colégio Episcopal

Paulo Tarso de Oliveira Lockmann
João Alves de Oliveira Filho
David Ponciano Dias
Adolfo Evaristo de Souza
Adriel de Souza Maia
João Carlos Lopes
Josué Adam Lazier
Rozalino Domingos

Texto

Almir Linhares de Faria

Coordenação Nacional de Ação Docente

Stanley da Silva Moraes

Editor Nacional

Odilon Massolar Chaves

Assistente Editorial

Léia Alves de Souza

Revisão

Mario Bueno Ribeiro

Capa, projeto gráfico/diagramação

Solarium Serviços Criativos

Sede Geral da Igreja Metodista

Avenida Liberdade, 655, Liberdade
01503 001 São Paulo, SP
Telefone: (011) 277 7166, Fax: (011) 277 1695

Pedidos e Vendas

Imprensa Metodista – Telefone: 278 6388
Avenida Liberdade, 655 – 01503 001 São Paulo, SP

Esclarecimento inicial

O presente texto foi elaborado a pedido do Colégio Episcopal, através de sua Coordenação Nacional de Ação Docente, tendo em vista a publicação de um “Documento para Estudo” acerca da afetividade e sexualidade.

Como o destino deste “Documento” é a Igreja, que é um grupo bastante heterogêneo, o ideal é que a linguagem seja bastante simples e clara, de modo a facilitar o entendimento de todos, já que ele deve servir como material de apoio e orientação para a discussão e reflexão sobre o tema. Entretanto, à medida em que trabalhava nas questões, pesquisando e ao mesmo tempo procurando redigir algum material, afigurava-se para mim, cada vez mais claramente, a amplitude, complexidade e multiplicidade de indagações que envolvem o tema. Isso colocou-me diante de um dilema. Poderia continuar pesquisando e redigindo, buscando, cada vez mais, formas simples e didáticas de apresentar o texto, com mais exemplos e ilustrações, de modo a torná-lo compreensível, sem maiores dificuldades, a todos aqueles que tivessem acesso a ele.

Uma outra alternativa era dar por encerrada a pesquisa, produzir o texto, buscando, sempre, a forma mais clara de expressão, mesmo sabendo que este objetivo não

seria plenamente alcançado, já que o assunto é complexo e o prazo dentro do qual ele havia sido solicitado estava ultrapassado em um semestre. Minha escolha recaiu sobre esta alternativa, não só por razões práticas referentes ao tempo, mas também porque considerei que o objetivo de um documento pastoral é fornecer pistas que estimulem a consideração, reflexão e debate sério do assunto, com vistas ao desenvolvimento e esclarecimento individual e comunitário. Assim, um texto que, ao invés de apresentar o assunto de forma “pronta e acabada” (e, às vezes, com excessivas simplificações) estimule maiores questionamentos, será mais propício ao debate. Espero que as idéias expostas nesse trabalho alcancem esse objetivo.

Terminando estas palavras iniciais, gostaria de agradecer à Profa. Ednir Melo Barbosa, não só pela revisão do português, mas também por suas críticas e sugestões.

Almir Linhares de Faria
Campinas, setembro de 1997

Sumário

Introdução	09
Bases do desenvolvimento afetivo e sexual	13
O afeto como mensageiro	19
Integração dos afetos	23
Afeto e sexualidade na cultura contemporânea	27
Atenção aos afetos	39
Ouvindo os afetos na sexualidade	41
Feminino e masculino – lidando com as diferenças	47
O diálogo e suas dificuldades	61
Administrando os afetos	67
O afeto e as relações duradouras	71
Conclusão	77
Bibliografia	79

*“Sejam sempre humildes, delicados e pacientes.
Mostrem o seu amor suportando uns aos outros”*

Apóstolo Paulo,
Carta aos Efésios, capítulo 4 , verso 2

Introdução

Tratar do afeto e da sexualidade é tratar das relações. Dentre todos os animais, o ser humano é o que mais depende de seus semelhantes para viver e o único a tornar-se uma pessoa. Isto o coloca em uma posição ímpar diante de toda a natureza. A constituição dos animais se dá de tal maneira, que instintos e programas biológicos determinam de forma bastante definida os seus comportamentos. Com o ser humano é diferente; ele é muito mais permeável às influências ambientais. Sua plasticidade faz com que as pessoas e o meio no qual vive tenham uma grande influência na sua formação. A sexualidade exemplifica isto muito bem. A maioria das espécies tem épocas e procedimentos definidos para a procriação e somente nestes períodos buscam e aceitam o acasalamento. Com o ser humano não é assim. A sua disposição e interesse sexuais costumam ser permanentes e não somente restritas ao período de fertilidade. Além disto, seus comportamentos e atitudes sexuais são profundamente influenciados por convenções sociais, educação e estados afetivos. Quando outros animais estão no período em que o gatilho biológico dispara a conduta do acasalamento e da reprodução, não há considerações de ordem ética ou de conveniência. A fêmea e o macho que se encontrarem, normalmente se esforçarão para

realizar a cópula. Entretanto, quando uma mulher e um homem se encontram, além da atração biológica uma série de questões se colocam. Junto com o corpo, apresenta-se também um psiquismo sofisticado e complexo, que é característico do ser humano. Este psiquismo representa uma síntese entre a natureza e a cultura.

Vê-se que a questão é ampla e difícil. Definir sexualidade humana não é tarefa simples. O afeto não nos apresenta problema menor. Entretanto, para o nosso propósito, podemos partir de definições mais gerais que irão sendo contextualizadas e ganhando contornos mais delineados à medida que o texto for avançando no tratamento das diversas questões que o assunto suscita. Assim sendo, podemos dizer, quanto à sexualidade, que ela se refere a um conjunto complexo de excitações e comportamentos que tem sua origem em um impulso biológico que busca expressar-se e satisfazer-se. Os afetos podem ser definidos, sumariamente, como experiências psíquicas que atribuem qualidades, agradáveis ou desagradáveis, às vivências que uma pessoa experimenta. A afetividade, segundo vários autores, é considerada, genericamente, como a “capacidade de experimentar sentimentos e emoções” (Paim, p. 163). De acordo com essa compreensão, os estados afetivos mais atenuados e difusos são chamados de sentimentos. As emoções costumam ser relacionadas com os estados afetivos mais intensos.

Como o propósito deste trabalho é abordar o afeto e a sexualidade, as colocações apresentadas a seguir procurarão sempre chamar a atenção para esta relação; entretanto, em linhas gerais são válidas para todas as situações de contato humano. Ao se abordar as relações humanas, a sexualidade merece destaque. Além de ser o

modo como a espécie se reproduz, é também a forma mais intensa e íntima de contato entre duas pessoas. Além disso, a construção de nossa identidade, está assentada sobre a sexualidade. Portanto, ao refletir sobre o relacionamento sexual, estaremos também refletindo sobre os relacionamentos e a afetividade em geral.

Bases do desenvolvimento afetivo e sexual

O processo de constituição psíquica do ser humano é longo. Se pensarmos na capacidade que um adulto tem de usar o seu raciocínio, tomar decisões, integrar seus afetos e compararmos com as possibilidades de uma criança, notamos de imediato, que um longo caminho teve que ser percorrido. O comportamento inicial do bebê parece orientar-se unicamente pela natureza. Suas ações iniciais são reflexas ou muito próximas disto. Se sente fome, frio ou dor – chora ou agita-se. Se sua bexiga ou intestinos estão cheios – evacua. Se está alimentado e protegido, dorme. Apesar de todas as potencialidades virtualmente presentes no bebê e de todo o seu desenvolvimento posterior, a criança recém-nascida é um conjunto pouco integrado psiquicamente, cujo organismo sensível (capaz de captar estímulos) é sede de muitas excitações (fome, frio, calor, dores, etc.). Tudo isto é vivido pelo bebê como algo caótico e um dos primeiros referenciais que ele vai ter para começar a organizar a si mesmo (o eu) e o mundo (o não eu), são as sensações de prazer e desprazer. Quando ele está bem acomodado, alimentado e protegido, sente prazer. As expressões de satisfação podem ser notadas com facilidade no bebê após

urna boa amamentação ou um banho relaxante. Por outro lado, quando está faminto, com dores ou desconfortável, ele experimenta o desprazer. Suas expressões de descontentamento são notadas através do choro e da inquietação.

Os rudimentos da organização psíquica, segundo nos apontam os estudos da Psicanálise, parecem constituir-se desta diferenciação entre o que proporciona prazer e o que causa desprazer. Cada uma destas situações reunirá em torno de si um grupo de afetos, pensamentos e comportamentos distintos. A criança direcionará, desde muito cedo, os seus esforços para obter e preservar o que traz prazer e que, naquele momento, representa a manutenção da sua vida (alimentação, bem estar físico e semelhantes) e para afastar o que traz desprazer que, naquele momento, representa uma ameaça à sua vida (fome, dores, frio, etc.).

Ocorre ainda que, ao ir-se desenvolvendo, o bebê começa a se dar conta de que as situações de satisfação ou de insatisfação estão, em grande medida associadas à presença ou ausência de certas pessoas, que costumam ser a mãe, o pai ou quem os substitui. Aos poucos, ele vai percebendo que por mais que chore e se agite, sua fome não termina. Ela somente poderá ser satisfeita se a mãe apresentar o seio ou a mamadeira. O desejo de manter a mãe junto de si e o desespero quando ela se afasta são manifestações visíveis dos sentimentos do bebê e indicativas de que os primeiros vínculos afetivos já estão sendo estabelecidos.

Podemos dizer que a vida afetiva se desenvolve a partir do encontro de um ser desamparado, em estado de necessidade física e psíquica, com alguém que o recebe e acolhe, atendendo às suas necessidades.

Assim como o afeto, a sexualidade se relaciona íntima e diretamente com a experiência corporal. O nosso ser se expressa, ao nascer, essencialmente de forma corporal. É através do corpo que o organismo expressa sua necessidade, não só de cuidado, mas também de estimulação e que reivindica, de modo claro e inequívoco, a presença do outro. E este outro não apenas cuida, mas também acaricia, expressando assim ternura e amor. Dessa forma, são lançadas as bases tanto da sexualidade como dos afetos, de maneira que o ser humano começa a perceber que estar com o outro é algo que pode ser extremamente prazeroso e gratificante.

Toda essa situação, como já mencionamos, desperta duas reações básicas: o desejo de reter, de se apegar aquilo ou a quem proporciona o que é bom e necessário e o desejo de se livrar daquilo ou de quem não proporciona o bom, permitindo assim que o ruim se mantenha (necessidade não satisfeita). A estas duas reações correspondem os dois pólos básicos do afeto: amor e ódio.

Toda relação amorosa tem a sua base no desejo e no sentimento de ligação, união, vínculo. Ao ódio correspondem o desejo e o sentimento de separar, afastar, destruir.

No curso da sua vida, o ser humano estará sempre às voltas com uma grande variedade de sentimentos e emoções que podem, de modo geral, ser divididos em dois grandes grupos. Em um deles temos o amor como paradigma. No outro, temos o ódio. Ao amor podemos associar todo um grupo de sentimentos, atitudes e comportamentos que estão ligados à construção, à criatividade, à manutenção e ao cuidado com a vida e com tudo que a representa. O ódio se caracteriza pela

destrutividade, pela repulsa e quebra dos vínculos amorosos. Enfim, pela morte e tudo que a representa.

Na linguagem popular, o afeto está associado aos “bons sentimentos”. A pessoa que é amorosa, terna, amiga, é tida como “afetuosa”. Entretanto, quando examinamos mais de perto a questão dos afetos, percebemos que temos também “sentimentos ruins”. Raiva, ódio, tristeza são alguns exemplos de sentimentos que nos causam desconforto.

Embora estejamos acostumados a separar os “bons” e os “maus” sentimentos e relacioná-los a pessoas e situações específicas, a realidade, que a vida apresenta, nem sempre pode ser definida de forma tão precisa. Uma das situações com que a criança pequena logo se defronta é a ambigüidade dos seus sentimentos. Aqueles que cuidam dela e que despertam sentimentos de amor e gratidão, são os mesmos que a frustram (quando a impedem, por exemplo, de realizar tudo que deseja), provocando-lhe raiva e ódio. Muito cedo na vida, o ser humano tem de se deparar com o fato de que as pessoas que ele mais ama e admira podem ser as mesmas que mais decepção e ódio lhe trazem. Acrescente-se a isto a culpa que estes sentimentos provocam e teremos os elementos básicos que irão constituir toda a relação afetiva. Conforme nos indica Bowlby, a capacidade de suportar a ambivalência, enfrentar a culpa construtivamente e fazer prevalecer o amor sobre o ódio são a essência da habilidade para lidar com os afetos e, portanto, relacionar-se bem. Ter raiva de uma pessoa amada, querer magoá-la e sentir-se culpado por isso, por mais desconfortável que seja à nossa consciência, é algo que faz parte da experiência humana de convivência. Reconhecer e enfrentar esta realidade é indispensável para todos aqueles que almejam desenvol-

ver e aprofundar suas relações. A dificuldade para enfrentar estas questões cria muitas distorções nos relacionamentos. Uma delas, bastante conhecida e que ilustra a dificuldade de lidar com a realidade de forma mais integrada (com seus aspectos positivos e negativos simultaneamente), refere-se à idealização inicial que uma pessoa pode fazer de outra e que, posteriormente, se transforma em um intenso ódio. Antes, a companhia da outra pessoa era desejada e mesmo intensamente buscada (os elementos de sua personalidade que provocam irritação e descontentamento são negados). Depois, a simples presença da pessoa não é sequer suportada (agora é a vez dos vínculos amorosos e da atração serem negados). A dicotomização da realidade, através da separação simplista entre o amor e o ódio, revela uma dificuldade de conviver com as ambigüidades e suportar contradições. Não obstante, possamos remeter os afetos, em última análise, ao amor ou ao ódio, isto não significa que eles se apresentem sempre de forma clara e distinta. Na maioria das vezes eles aparecem em formas derivadas, mesclados e ambivalentes.

O afeto como mensageiro

Os afetos passam por processos evolutivos e transformações diversas, entretanto, seu vínculo com o corpo vai manter-se para sempre. Eles, assim como o impulso sexual, parecem manifestar-se a partir de uma quantidade de excitação que procura alguma forma de descarga. Eles são vividos como tensões que se acumulam e que procuram expressão. Para exemplificar isto, basta que nos lembremos de nossos momentos de satisfação (alegria) ou de insatisfação (raiva). O sentimento de alegria vai nos inundando e nos impele, comumente, a uma comunicação expressiva do que estamos sentindo. Assim também é com a raiva cujo desejo de destruir, de atacar, é quase sempre seu acompanhante inseparável.

Com suas raízes nas experiências corporais de prazer e desprazer e na satisfação ou insatisfação das relações iniciais, podemos entender os afetos como um modo arcaico de comunicação que tem uma importante função no processo de adaptação do organismo ao meio ambiente, ajudando-o a discernir situações ameaçadoras (desprazerosas ou insatisfatórias) de situações de segurança (prazerosas ou satisfatórias). Através deste modo primário de classificação, o bebê pode distinguir umas situações de outras. No processo de desenvolvimento

humano irão surgir meios mais refinados de percepção, análise da realidade e comunicação, tais como o pensamento e a linguagem. Entretanto, o afeto jamais vai perder o seu papel comunicador primordial. No seu importantíssimo papel, de manter ou romper vínculos, usa um modo particular de comunicação que é o sentimento (atração, repulsa, indiferença, etc.). Este, muitas vezes, pode não ser plenamente traduzível em palavras, embora é desejável que possa sê-lo. Para que seja bem compreendido no complexo contexto das relações humanas, ele necessita ser transformado em algo inteligível. Para que exerça melhor seu papel de mensageiro, vai precisar contar com a ajuda da linguagem e do pensamento, ainda que estas consigam representá-lo apenas palidamente, devido à sua natureza visceral.

Na sexualidade, assim como em outras relações, o afeto vai ser o responsável pelo vínculo, seja amoroso ou não, e os sentimentos desempenham seu papel comunicador sinalizando o estado em que está a convivência de um casal. Os afetos podem funcionar como bloqueadores ou facilitadores da expressão sexual. Embora muitas dificuldades sexuais sejam expressas através do corpo (impotência e frigidez, por exemplo), grande parte delas não se deve a problemas orgânicos, mas sim a questões emocionais. O corpo é o lugar onde os afetos fixam suas mensagens sem palavras. Estados de ânimo (desejo, falta de desejo, etc.) disfunções corporais e sentimentos diversos (repulsa, atração, raiva, ternura, desprezo, etc.), são recados que precisam ser decifrados.

Tudo isso significa que não é fácil lidar com os afetos e com a sexualidade. Não é apenas uma questão de ligar ou desligar algo. Não é, também, apenas uma ques-

tão de controle racional. É importante, para qualquer pessoa, desenvolver-se no sentido de aprender a linguagem das emoções e o papel que as mesmas desempenham como mensageiras e reguladoras das relações humanas.

Integração dos afetos

Na medida em que dá referências ao organismo acerca de sua relação com os outros e com o ambiente, o afeto vai ser o responsável pela estruturação e organização das relações de todos os tipos.

Fizemos referência a dois grupos básicos de afetos: amor e ódio. Não é difícil perceber o papel do amor e seus derivados no desenvolvimento das relações porque é da própria natureza deste grupo de sentimentos o desejo de estar junto, de manter-se vinculado ao outro. O grupo de afetos associados ao ódio necessita de esclarecimentos adicionais. Reconhecemos no ódio uma exacerbação da agressividade. A raiva, mantida e alimentada, pode transformar-se no desejo de causar dano ao outro. Entretanto, a agressividade não é necessariamente danosa. Para o pleno desenvolvimento de nossas vidas, é preciso, de certo modo, integrar nossos impulsos agressivos. Reconhecemos isto naturalmente quando usamos expressões do tipo: “A vida é luta!” “Estou batalhando.” “Vamos atacar este problema!” “Vou partir para a conquista!” “Esta situação eu domino!”, etc. Se atentarmos um pouco, vamos notar que todas estas expressões são referências aos aspectos agressivos e suas variantes de nossa afetividade. Sabemos, por experiência própria, que viver exige determinação, firmeza, “garra”.

Tanto os afetos que refletem a agressividade, como os que se originam dos sentimentos de proteção e cuidado, são necessários à vida. Na maioria das vezes eles se apresentam misturados. E é preciso haver um equilíbrio entre ambos para que não haja distorção em suas manifestações. Especialmente a agressividade, devido ao seu potencial destrutivo, precisa ser temperada pelo amor. Mas, o amor também precisa de limites. Se ficarmos ligados o tempo todo na pessoa amada, não nos desenvolveremos e não conseguiremos nos dedicar a outras tarefas que a vida exige. É preciso saber-se separado do outro. É necessário força e coragem (portanto, uma certa agressividade) para fazer os cortes necessários aos “cordões umbilicais” que, a partir de certo momento, limitam e impedem o crescimento. Somente assim se conseguirá o desenvolvimento de uma pessoa independente e autônoma, ou seja, com uma identidade bem estabelecida.

Os aspectos agressivos são importantes também para iniciar as relações. Eles se manifestam através do desejo de posse e domínio sobre o outro. Entretanto, se os aspectos agressivos são os dominantes, eles rapidamente acabam com a relação. Devemos nos lembrar que a natureza biológica do impulso sexual busca o caminho da descarga (satisfação ou saciedade). Se os impulsos agressivos predominam, uma vez de posse do objeto e satisfeita a necessidade de descarregar a excitação biológica, o outro não é mais necessário; pelo menos temporariamente, até que a tensão sexual volte novamente a aumentar e o organismo, seguindo seu ciclo biológico, volte a necessitar de descarga mobilizando novamente as forças envolvidas na busca, conquista e posse.

Na relação sexual madura, o impulso de natureza biológica e os componentes agressivos da afetividade serão modulados pela ternura. Isto é: consideração e valorização do outro. Não se trata apenas de uma descarga ou da obtenção pura e simples do prazer corporal. A ternura envolve o sentir prazer no prazer do outro. Dito de outro modo significa a capacidade de doar-se. Os afetos, embora envolvam a experiência de excitação de impulsos que buscam descarga, não se resumem a isto. Na vivência da sexualidade, devemos portanto, distinguir excitação sexual de um desejo erótico maduro. Neste sentido, o orgasmo é muito mais que uma descarga de tensões. Ele envolve um comprometimento psíquico que pressupõe uma troca plena entre dois adultos – a capacidade de integrar-se, fundir-se, sem perder a identidade.

É o amor que possibilita o vínculo duradouro da relação, libertando-a do determinismo biológico excitação-posse-descarga e proporcionando a estabilidade e continuidade da relação. A consideração pelo outro permite que ele seja tratado como alguém de interesse e valor não somente no momento em que ele serve como objeto de descarga e satisfação de necessidades biológicas (e também psíquicas) mas permanentemente. Não se trata, aqui, de diminuir o valor da satisfação de necessidades, sejam elas biológicas ou psíquicas, mas de ultrapassá-las. É o amor pelo outro que possibilita que as relações sejam duradouras e possam subsistir tanto quando o instinto já está saciado, ou quando surgem percalços de diferentes tipos (doenças, desentendimentos, separações temporárias, etc.).

A consideração e valorização do outro significa o reconhecimento da incompletude. Significa a consciência plena da necessidade do outro, envolvendo sentimen-

tos de reconhecimento e gratidão. Somente em um contexto assim é possível o desenvolvimento das relações que proporcionam companheirismo e possibilitam o clima de segurança e intimidade que levam ao enriquecimento da relação. O ímpeto dos impulsos agressivos precisa, numa certa medida, ser neutralizado pelo amor e ternura para que outros aspectos importantes das relações humanas tenham espaço para desenvolver-se. Se isto não for possível, estaremos no reino da natureza bruta ou muito próximos dele.

Para passarmos do reino do organismo para o reino da pessoa e da cultura, é necessário percorrer um longo caminho no qual as sensações de prazer e desprazer são o ponto de partida e matrizes a partir das quais os sentimentos e pensamentos vão se organizando e se integrando ao conjunto de capacidades mentais e atitudes que compõem a personalidade de uma pessoa, dando assim plena expressão ao que entendemos como humano. Esta evolução é tão significativa e complexa que, mais tarde em sua vida, o ser humano é capaz de atitudes de sacrifício e renúncia (por uma ideologia, fé religiosa, amor a alguém, etc.) que vão muito além da busca imediata do prazer e da evitação do desprazer.

Afeto e sexualidade na cultura contemporânea

Ao se mencionar qualquer aspecto da existência humana, não se pode deixar de considerar o contexto sócio-cultural no qual o ser humano está inserido. Ele não existe isolado e fora do tempo pois está situado em um momento histórico definido que ele influencia e ajuda a construir e que também o influencia e o constrói. É necessário, portanto, que voltemos por alguns momentos, a nossa atenção para o afeto e a sexualidade na cultura ocidental contemporânea. Como o afeto e o sexo estão sendo vistos e vividos?

O tema é amplo, complexo e, além disso, sempre é difícil analisar uma época fazendo parte dela, sem a clareza e imparcialidade que a distância histórica muitas vezes nos permite. Apesar desta limitação, constatamos que alguns pontos têm sido destacados por vários analistas da sociedade contemporânea.

Um dos aspectos que mais tem caracterizado nossa época é o desenvolvimento técnico. O avanço do conhecimento tem colocado ao dispor do ser humano uma variedade imensa de possibilidades que são viabilizadas através de recursos técnicos, cada vez mais sofisticados. É freqüente o enaltecimento da informática, da rapidez

dos meios de comunicação, das tecnologias médicas, dos novos materiais, etc. Todos esses avanços e muitos outros têm trazido bem estar, conforto, saúde física e ajudado a resolver muitos problemas, de tal modo que se cria permanentemente a expectativa e a crença de que, através do domínio técnico, se não todos, pelo menos a maioria dos problemas humanos, poderão ser resolvidos. De tempos em tempos aparecem medicamentos “revolucionários” prometendo cura até dos males da alma. Verdadeiras “pílulas da felicidade”, que se propõem a livrar a pessoa de suas tristezas, decepções e depressões, dando-lhe uma alegria e bem estar permanentes. Até a morte parece ser superável. Existem aqueles que querem congelar corpos para, no futuro, quando a técnica apropriada estiver disponível, ressuscitar as pessoas. A esperança no conhecimento humano e no desenvolvimento da técnica parece não encontrar limites.

Os desenvolvimentos técnicos costumam ser frutos de anos e anos de pesquisas, experiências e aperfeiçoamentos. Entretanto, quando o homem ou a mulher atuais estão dirigindo um carro ou abrindo a geladeira, não costuma lhes passar pela cabeça que a história da locomoção humana e da conservação de alimentos é milenar. Até chegar ao aperfeiçoamento e conforto atuais muito tempo e muito esforço foram necessários. Mas para resolver os problemas atuais de conservação de alimentos e de locomoção, a geladeira, o congelador, assim como o automóvel, o metrô e o avião já estão aí, à nossa disposição. As soluções prontas que a pessoa de hoje encontra para resolver uma quantidade enorme de problemas contribui para a ilusão das soluções rápidas e sem esforço. Todo empenho e trabalho anterior, às vezes de muitas gerações, não é sequer lembrado. À crença de que

tudo é possível, acrescenta-se a expectativa do mínimo esforço.

A mentalidade técnica-pragmática domina de tal modo, que termina sendo a linha mestra através da qual muitos problemas são tratados, sem qualquer consideração de outra ordem. Isto pode ser notado com clareza na forma predominante como a sexualidade é tratada, não só nos meios de comunicação, mas também por muitos médicos, psicólogos e educadores. O casal está com problemas de ordem sexual? Ora, é apenas uma questão de ajuste. Segue-se daí uma série de orientações que vão desde recomendações precisas sobre o modo de comunicar do casal até os pontos do corpo mais sensíveis à excitação. Tudo parece ser uma questão de manipular a situação corretamente. Tocar no lugar certo. Criar o ambiente e o clima adequados. Naturalmente que tudo isto tem a sua razão de ser; o problema é que o corpo, a mente e os afetos do outro parecem uma máquina que, para funcionar bem, precisa ter acionados os botões certos. É certo que muitos aspectos do funcionamento corporal e mesmo do comportamento têm seus aspectos mecânicos e automáticos (ou próximos disto). No entanto, reduzir toda a conduta humana a isto (especialmente questões delicadas como a sexualidade e a afetividade) é desconsiderar a pessoa, com a sua história, seus sentimentos e pensamentos. É desconsiderar o outro como um agente e tratá-lo como um ser passivo. plenamente manipulável.

É óbvio que conhecimento e domínio técnico são importantes em qualquer área mas, em se tratando do relacionamento humano, não são suficientes. Às vezes, além de saber como agir é preciso saber esperar, ter paciência, amar o outro. A personalidade e as atitudes hu-

manas têm raízes profundas no interior de uma pessoa e não mudam facilmente. Quando alguém, mesmo detendo conhecimento e estando certo, força ou induz o outro a fazer algo que ele, na verdade, não quer ou ainda não está preparado para fazer, ao invés de ajudar o relacionamento, está contribuindo para o afastamento do outro – mesmo que continuem convivendo juntos. A busca de saída rápida para todo tipo de problema, inclusive os afetivos e sexuais é uma constante no nosso tempo. Atesta isto o êxito editorial dos livros de auto-ajuda e os manuais de orientação sexual que prometem o ensino de técnicas para melhorar o desempenho sexual. É preciso eficiência, adaptação e ajuste a qualquer custo!

A ênfase no domínio técnico e na solução rápida tem contribuído para uma compreensão simplificada do psiquismo. O destaque para a manipulação do que já é conhecido ou mais facilmente observável minimiza a importância dos afetos e dos conflitos internos. Uma evidência atual do excesso de valorização do externo é o “culto” ao corpo. Esse pode se esconder através de sensatas recomendações e cuidados para uma “boa saúde”, com suas dietas e exercícios físicos até a indústria de cosméticos e a cirurgia plástica. Não se trata, naturalmente, de questionar o direito, e mesmo a necessidade, que as pessoas têm de cuidar de sua aparência e saúde, mas o que se passa nos dias de hoje vai muito além disso. O exterior – corpo e imagem – ocupam um lugar de destaque em detrimento dos predicados interiores – tanto dos afetos quanto da reflexão. Em nossa cultura a imagem tem substituído o pensamento indagatório e o aprofundamento da reflexão. O que tem ocorrido é a “exaltação da imagem em troca do empobrecimento do mundo interno do indivíduo” (Annes, pág. 959).

A sedução através da aparência! Este parece ser um mote do nosso tempo. O mito da juventude eterna e a desconsideração para com o passado e o desenvolvimento interior é refletida não só nos comerciais veiculados na televisão mas também no desprezo e marginalização a que os idosos são submetidos.

A um quadro de empobrecimento interno correspondem relações humanas embrutecidas, distantes, superficiais. A desumanização se faz notar através de situações diversas. O assassinato por um motivo fútil em uma briga no trânsito é uma delas. O embrutecimento afetivo, a intolerância e o descontrole emocional mostram um primitivismo que parece estar aumentando em vez de diminuir. A violência gratuita e o vandalismo são sinais preocupantes do nosso tempo.

Mas a desumanização se faz presente também de formas mais sutis. A mentalidade egoísta do “garantindo o meu, o resto que se dane” toma diversas formas. Em nosso país, o muitas vezes enaltecido “jeitinho brasileiro” costuma ser uma atitude esperta, na qual os outros são passados para trás e desrespeitados.

A exacerbação dos aspectos primários que constituem o ser humano está presente também na busca sistemática por emoções e sensações intensas. A estabilidade e a rotina precisam ser evitadas a todo custo. Sem um mundo interno rico e desenvolvido, é preciso buscar, agora e sempre, algo que traga novas e intensas sensações. As tentativas e possibilidades são variadas: busca compulsiva de prazer sexual, levando, muitas vezes, à promiscuidade; uso de drogas; misticismo. A essas experiências, de resto já bastante conhecidas pela humanidade, acrescentem-se outras, aparentemente menos importantes, mas que talvez revelem melhor a busca atual por

sensações intensas. Observemos um pouco a indústria do lazer e os esportes. O importante parece ser, como se ouve dizer, “sentir a adrenalina”. Multiplicam-se as diversões e os esportes “radicais”, nos quais, mais do que habilidade e conhecimento, o importante é a sensação e o sentimento de desafio. É preciso neutralizar o medo. Talvez porque em outra área da vida ele seja muito intenso. Se faz necessário passar, sem maiores elaborações, do terror ao triunfo.

Há um primitivismo na forma de encarar a vida, quando ela vale pelas sensações que provoca. A vivência, qualquer que seja ela, pára no nível dos sentidos. Parece não ser possível, nem necessário, aprofundá-la através da integração dos afetos e da reflexão. A sensação e o impulso bastam.

É inquietante notar que o comportamento orientado apenas por sensações e emoções rudimentares é típico do bebê, de um psiquismo primário, que ainda não se desenvolveu plenamente.

Esta combinação bizarra de altas tecnologias com primitivismo de atitudes e comportamentos parece expressar-se metaforicamente em alguns filmes de ficção modernos, nos quais, junto a seres humanos, máquinas e técnicas sofisticadas, estão monstros e criaturas estranhas, numa convivência ao mesmo tempo familiar e extravagante.

Uma característica importante desta mentalidade infantilizada é a intolerância à frustração. É preciso obter o prazer já! Este parece ser o alvo supremo e inadiável da existência! A tolerância e a renúncia, o saber esperar e a capacidade de compreender que nos ajuda a conviver com as imperfeições e dificuldades, nossas ou dos outros e com os imprevistos da vida, estão fora de moda. As relações estão contaminadas pela mentalidade

utilitarista e descartável de nossa época que reforça atitudes infantis. O relacionamento está difícil? Troca-se facilmente de parceiro ou parceira; ou mesmo mantendo-se no relacionamento, apega-se à idéia de que o *outro* precisa mudar (o mais rápido possível, é claro!) para que eu, aí sim, possa me sentir feliz. A influência da sociedade de consumo, que cria nas pessoas a mentalidade do descartável, do imediato e da novidade, afetando de um modo significativo seus modos de vida e suas relações, já foi tema de muitos estudos.

O resultado dessa dificuldade de as pessoas lidarem de forma madura e realista com a vida é que encontramos hoje muitos homens e mulheres, embora cercados de pessoas, vivendo isolados e solitários. Angustiados alguns, amorfos e indiferentes outros. Impossibilitados, na verdade, de se vincular, de se relacionar afetiva e efetivamente com o outro. Carentes de consistência e profundidade, capazes apenas, quando muito, de relacionamentos superficiais ou então de entregas intensas e momentâneas (assim podem se sentir vivos!). O empobrecimento interno revelado na intolerância e egoísmo faz com que existam enormes barreiras para se entrar em contato e conviver com o outro. Esta pode ser uma das razões do avanço do auto-erotismo – a satisfação sem depender do outro real! As revistas e vídeos “eróticos”, o “disque-sexo” e a pornografia via *Internet* evidenciam esta realidade. Parece até que o desejável é o sexo virtual, sem a presença, muitas vezes incômoda e difícil do outro, da pessoa real, com seus medos, inibições, inseguranças, valores, indisposições, necessidades outras e com vontade própria. Enfim, alguém que não é um objeto manipulável e descartável e sim uma pessoa.

Viktor Frankl, psicoterapeuta vienense, diz que a “maturação sexual se caracteriza por três estágios de de-

envolvimento. Os dois primeiros podem ser entendidos nas linhas de distinção feita por Freud, entre o objetivo de um instinto e o objeto do instinto. E em nível imaturo, apenas se busca um objetivo, o qual está na redução da tensão, independentemente do modo como ela é alcançada. Masturbação já serve. De acordo com Freud, o estágio maduro é alcançado no momento em que o instinto sexual se concentra sobre o ato sexual normal, o qual pressupõe um objeto. A meu ver, entretanto, o objeto não é suficiente para garantir uma vida sexual amadurecida. Pois quando um indivíduo usa um parceiro apenas com o objetivo de reduzir tensão, ele realmente está se masturbando sobre o parceiro, como dizem tantas vezes nossos pacientes. Para o indivíduo realmente maduro, o parceiro de forma alguma é um meio que serve para um fim. O companheirismo (*partnership*) do indivíduo amadurecido se movimenta a um nível humano, e o nível humano não admite mero uso de outras pessoas. Em um nível humano eu não utilizo outro ser humano, mas eu me encontro com ele, o que significa que eu reconheço plenamente sua qualidade humana; e se dou mais um passo, além do reconhecimento de sua qualidade humana de ser humano, reconhecendo plenamente sua unicidade como pessoa, trata-se de algo mais que um encontro. O que ocorre então é amor” (pág. 80-81).

Ele também observa: “O que está por detrás da ênfase sobre o desempenho sexual e sobre o poder, o que está por detrás dessa vontade de prazer e felicidade sexual é mais uma vez a frustração da vontade de sentido. A hipertrofia da libido sexual somente ocorre no vácuo existencial. O resultado é uma inflação de sexo; e como a inflação no mercado monetário, ela também é acom-

panhada por uma desvalorização. Mais especificamente, sexo se desvaloriza na medida em que é desumanizado. Isto porque sexo humano sempre é mais que sexo puro e simplesmente” (pág. 79-80).

Uma das contribuições importantes desse autor para o campo da psicoterapia foi chamar a atenção para a importância de **sentido** para a saúde psicológica do ser humano. Sentido este que estava sendo perdido em função da repressão do sentimento religioso no ser humano. Se no começo do século XX imperava a repressão sexual, conforme a Psicanálise tão bem demonstrou, em meados do século o que se tomou reprimido foi o sentimento religioso. A fé na razão humana e no desenvolvimento da ciência como algo que traria as respostas que o ser humano buscava, esteve muito presente no final do século passado e na primeira metade do século XX. Com o advento das armas nucleares e uma série de outros problemas que o desenvolvimento técnico, científico e econômico trouxeram, a fé na ciência como capaz de todas as respostas para os seres humanos começou a desmoronar. Com o sentimento religioso reprimido (em alguns círculos intelectuais ser religioso era equivalente a ser ignorante, pouco esclarecido e supersticioso) o ser humano desorientou-se devido à falta de referências interiores, de valores e princípios que pudessem ordenar e orientar sua vida. A confusão religiosa presente no final do século XX parece confirmar as afirmações de Frankl: “De fato, a evidência clínica sugere que a atrofia do sentido religioso na pessoa humana resulta numa distorção de seus conceitos religiosos. Ou, falando em termos menos clínicos: uma vez reprimido o anjo dentro de nós, ele vira um demônio. Existe um paralelo inclusive em nível sócio-cultural, pois repetidas vezes observamos e

somos testemunhas de como religião reprimida acaba degenerando em superstição. Em nosso século, o endeusamento da razão e uma tecnologia megalomaniaca constituem as estruturas repressivas em prol das quais é sacrificado o sentimento religioso. Este fato explica grande parte da atual condição humana” (pág.52).

Fanatismo religioso, proliferação de seitas e a onda de misticismo reinante, atualmente, podem ser sinais de uma reação desesperada a um século que começou endeusando a racionalidade e o poder da ciência, desprezando aspectos significativos que constituem o ser humano na sua intimidade e na sua interioridade – dentre os quais se destaca o sentimento religioso, como um poderoso fomentador do desenvolvimento e cultivo da vida interior de uma pessoa.

Contribuem ainda, para este quadro de embrutecimento afetivo e empobrecimento interno, a banalização do sexo e do sofrimento pela excessiva e detalhada exposição pelos meios de comunicação. A vida sexual das pessoas, antes pertencentes ao domínio de sua privacidade, hoje é escancarada ao público nos programas de “debates”, nas “reportagens especiais” e nos “documentários” que a TV apresenta e no noticiário da mídia em geral.

Assim como a sexualidade, as tragédias individuais ou coletivas são noticiadas e expostas até a exaustão, fazendo com que o infortúnio de alguns ou de muitos seja vulgarizado e transformado em show espetacular, no qual as imagens merecem lugar de destaque.

Muito poderia ainda ser dito sobre as transformações culturais deste século e suas prováveis conseqüências no psiquismo humano e na convivência das pessoas: O questionamento dos valores tradicionais, a rapidez

das mudanças e o conseqüente sentimento de incerteza e insegurança; a ênfase na felicidade material; o advento dos anticoncepcionais; a emancipação da mulher; etc. Mas o nosso propósito nessa seção, não é fazer uma análise da sociedade contemporânea e sim chamar a atenção para alguns aspectos da vida moderna (ou, como se diz hoje, pós-moderna) que, de algum modo, parecem interferir na vivência dos afetos e da sexualidade.

Não se trata, também, de se opor, sistematicamente, aos avanços do desenvolvimento científico e às mudanças culturais, como fazem alguns, sustentados por um saudosismo ingênuo, que considera sempre o passado melhor do que o presente. Na verdade, em todas as culturas e épocas, existem fatos que evidenciam a desconsideração e desumanização de indivíduos e grupos. Basta lembrar que a noção de **pessoa**, como a de alguém possuidor de um valor intrínseco, é relativamente nova na História. Sua origem está no pensamento cristão, que afirma o valor do ser humano, independente de qualquer coisa, pelo fato de ele ser criatura de Deus.

Sabemos que, em muitos momentos da história e para muitos povos, um indivíduo ou grupo, só tinha valor e era reconhecido se pertencia a uma certa casta, ou a um estado poderoso. O apóstolo Paulo teve, em certas circunstâncias, que invocar a sua condição de cidadão romano para ser ouvido, respeitado e salvo da morte (Atos cap. 22, vs. 17 a 29 e cap. 23, v. 27). Se não se pertencia a certos grupos ou nações, não se reconhecia a individualidade, a liberdade, a subjetividade e mesmo o direito a vida. A escravidão demonstra muito bem essa realidade.

Poder-se-ia argumentar ainda o quanto de perdas a humanidade sofreu no passado devido à falta de conhe-

cimento científico (doenças dizimavam populações inteiras), à ignorância, ao não reconhecimento da infância, à opressão da mulher, etc. O que importa ressaltar é que cada geração deve enfrentar os desafios de sua época, procurando discernir os aspectos da cultura e do desenvolvimento (científico, técnico, econômico, etc.) que contribuem para a preservação e valorização do humano daqueles que contribuem para a deteriorização e diminuição do que há de humano no homem e em suas relações.

Atenção aos afetos

Nossa consciência normalmente está mais voltada para o exterior, para o ambiente que nos cerca, do que para o nosso mundo interno. Somos acostumados também a entender e captar pensamentos e idéias. O mundo ocidental, com suas raízes na cultura grega, valorizou e desenvolveu muito a nossa razão e capacidade de pensar. O desenvolvimento científico, filosófico e técnico de nossa cultura é o resultado do uso sistemático da razão na exploração e conhecimento do mundo natural e cultural. Entretanto, a excessiva ênfase na nossa capacidade de lidar com a razão, com o encadeamento organizado do pensamento e a atenção muito voltada para o mundo externo fez com que não prestássemos a devida atenção aos nossos afetos. Os pensamentos e as idéias acerca do mundo exterior parecem se apresentar a nossa consciência com mais clareza e precisão que os afetos. No entanto, toda atividade humana envolve algum grau de afeto. Mesmo as atividades intelectuais ou motoras que mais parecem distantes dos sentimentos, apresentam, desde o seu início, uma tonalidade afetiva. A nossa consciência está, o tempo todo, colorida por algum tom de afetividade. Esse colorido pode situar-se em um amplo espectro, indo dos tons mais pálidos aos mais vívidos.

Ocorre, no entanto, que não estamos acostumados a prestar atenção e a perceber os estados afetivos que

nossa consciência registra ou que os nossos comportamentos demonstram. Esses tons afetivos costumam aparecer na forma difusa de sensações corporais, de pensamentos vagos e fragmentados, ou de ímpetos incontrolláveis, que dificultam nossa capacidade de pensar claramente. Muitas vezes também os nossos sentimentos contradizem as nossas idéias, nos deixando perplexos e confusos. Quantas vezes não nos surpreendemos com sentimentos desagradáveis quando tudo parece estar bem? Às vezes, também, constrangedoramente, constatamos em nós sentimentos de satisfação em situações nas quais a ética, a boa conduta social e a razão nos recomendariam o pesar.

O sentimento, devido ao seu caráter primordial, não está inteiramente submetido à lógica de nossas convenções pessoais ou sociais e por isso nos parece perturbador. Isto faz com que muitas vezes os deixemos de lado. Eles parecem mais nos confundir e atrapalhar do que nos ajudar. Em grande parte das vezes os afetos se apresentam a nossa consciência de maneira difusa, e em algumas vezes eles nos parecem francamente confusos. A capacidade de detectar os nossos sentimentos, entendê-los e traduzi-los de modo a utilizá-los como guias importantes para a nossa convivência, não é tarefa fácil e exige treino e desenvolvimento. Para isto é necessário um reconhecimento do seu valor comunicativo e a disposição para um aprendizado que se inicia com uma atitude de espírito aberta e disposta a “escutar” os próprios sentimentos. Somente na medida em que formos desenvolvendo esta sensibilidade poderemos, efetivamente, usar conscientemente os sentimentos como elementos importantes para a nossa relação com a realidade que nos cerca e para a convivência com os outros.

Ouvindo os afetos na sexualidade

O impulso sexual é um elemento poderoso na natureza humana e tem o papel fundamental de garantir a manutenção da vida através da reprodução da espécie. Ele pode expressar-se, puramente como impulso biológico. No entanto, reduzir a sexualidade humana à dimensão biológica é simplificar demais as coisas. Se a sexualidade fosse apenas questão biológica (“A gente é que complica”) como, simplistamente, defendem alguns, como explicar a variada gama de disfunções sexuais tais como a ejaculação precoce, a impotência e a frigidez sem causas orgânicas em muitos casos? Ou comportamentos como o sadismo e o masoquismo?

Evidentemente, não podemos comparar a sexualidade humana com a sexualidade dos animais. Nestes impera o instinto biológico que estabelece padrões esteotipados de conduta. Mas mesmo no reino animal, como nos alerta o etologista Konrad Lorenz, não é comum haver uma manifestação simples, direta e crua da sexualidade. São já bastante conhecidos os procedimentos de corte que precedem o acasalamento de diversas espécies. Há um jogo complexo de aproximações, sedução e conquista que envolve uma série de comportamen-

tos bem definidos entre várias espécies de animais. Observamos, portanto, que, até para os animais – particularmente os de espécies superiores – há um certo preparo que antecede a cópula.

Que dizer, então, da sexualidade humana? Com seu psiquismo imensamente mais complexo e com a plasticidade que caracteriza seu modo de ser, ao relacionar-se sexualmente, um casal está envolvendo e sendo envolvido por algo que ultrapassa de longe a realidade física de seus corpos e da descarga de tensão-excitação e no qual os afetos têm um importante lugar. A forma mais íntima de contato entre os seres humanos é a relação sexual. A nudez dos corpos corresponde, de certa forma, à nudez da alma.

Muitos dos chamados “problemas sexuais” nada mais são do que dificuldades no relacionamento que se evidenciam no momento das relações sexuais de um casal. É neste momento que os afetos costumam irromper com todo o seu papel sinalizador. O desinteresse sexual, impotência, ejaculação precoce, frigidez, irritação, repulsa, ansiedade, etc. são importantes mensagens para o casal. Essas mensagens nos falam que se passa algo com alguém, ou com a relação de alguém.

A relação sexual plena exige uma entrega ao outro (sair de si mesmo) de tal ordem que as máscaras, que normalmente funcionam em outros momentos do dia-a-dia, neste momento falham. Os afetos têm uma integridade que é superior à integridade do pensamento. É mais fácil fingir ou disfarçar algo usando as palavras como expressão do pensamento do que usando o corpo e os sentimentos. Os pensamentos e as palavras permitem racionalizações e explicações que podem nos enganar com relativa facilidade. O afeto é mais difícil de ser falsi-

ficado. Ele não se divide com facilidade. Sua vivência é uma vivência mais inteira. Com as idéias e palavras ocorre o oposto. É muito fácil dividi-las, separá-las, organizá-las e reorganizá-las, conforme o interesse ou a conveniência do momento.

A grande vantagem do afeto encontra-se neste paradoxo. Ele é uma forma de comunicação irreduzível. Seu aspecto perturbador consiste exatamente na sua presença e na impossibilidade de disfarçá-lo completamente. Ele transparece na expressão facial, no tom de voz, na postura do corpo, nas sensações corporais. São conhecidas aquelas situações em que tudo parece estar bem na vida do casal, não só para os outros, mas, inclusive, para si mesmos. Eles parecem se entender e se relacionar muito bem. Mas na hora da intimidade sexual surge o problema, o desconforto. O afeto perturbador se manifesta. Seja na forma de um sentimento direto (repulsa, irritação, medo, desânimo, etc.), seja na forma de reações corporais, seja de alguma outra forma. Nesse momento o pensamento e as palavras não dão conta, de imediato, de explicar o que está acontecendo. É uma situação desconcertante. Não se entende bem o que está ocorrendo. Mas a mensagem, a comunicação afetivo-corporal, está ali presente, impedindo ou dificultando a relação humana que está então sendo vivida sob a forma da intimidade sexual.

Quando a situação se apresenta desta forma é necessário uma pausa. Sabemos que é possível manter relações sexuais bloqueando afetos e mesmo fingir satisfação, mas se o casal quer desenvolver suas relações é preciso parar, muitas vezes contra todas as tentativas de explicações apressadas e superficiais, e se dar conta de que a realidade parece indicar que algo não está bem. Ainda

que a princípio não haja nada de errado e os problemas existentes pareçam a um, ou a outro, pequenos e sem importância, não é isto que o afeto está comunicando. É neste momento que o afeto nos obriga a ir mais fundo. Ele resiste às nossas análises superficiais e simplificadoras. É preciso mergulhar mais na nossa capacidade de pensar. O afeto é, na verdade, o grande propulsor do pensamento. É ele que vai nos fazer examinar com mais cuidado, se estivermos dispostos a isto, aquelas questões que parecem não muito significativas (mas que na verdade são), ou aquelas que já tínhamos percebido como difíceis, mas que havíamos “empurrado para debaixo do tapete”. É isto que significa fazer uma pausa. E pode implicar, algumas vezes, em interromper um ato sexual em pleno curso para se conversar, ao invés de tentar levá-lo adiante a todo custo. Mas o essencial não é isto. O essencial é um autêntico desejo de buscar resolver as questões e aprofundar a relação. E isto é trabalho a longo prazo, como veremos adiante. Não é interrompendo uma relação sexual e conversando que, necessariamente, a situação será esclarecida. Às vezes, o momento de conversar sobre a questão pode ser outro. Pode ser também preferível continuar a relação sexual, apesar das dificuldades, e conversar depois. Não existem fórmulas específicas. Cada casal deve julgar o momento e a sua situação. O importante é a atitude de abertura para com o outro e para consigo mesmo, e a coragem e a humildade para encarar a realidade.

As dificuldades presentes no relacionamento sexual fazem com que a própria pessoa e o outro se apresentem como de fato são. As situações que nos são impostas, ou que impomos ao outro durante o dia-a-dia através dos vários artifícios que nossa personalidade dispõe:

argumentação, pressão, chantagem, indiferença, grosseria, manipulação, etc. têm o seu reverso no momento da intimidade sexual. O afeto, através de sua expressão corporal e da manifestação dos sentimentos, não se deixa enganar e procura “acertar as contas”. Aquele assunto que não foi muito bem conversado, aquela forma de tratamento que não está satisfatória, ou um problema que não ficou devidamente esclarecido e que durante os dias que vão passando são “jogados” para a frente, apresentam-se à noite, quando a porta do quarto do casal está fechada, e aí é mais difícil ignorá-los. O corpo e os sentimentos, por mais interesse que aparentemente se tenha para resolver o assunto, não se deixam enganar pela nossa boa vontade superficial.

Para finalizar este tópico, cabe ainda observar que com alguns casais pode ocorrer o inverso (como já mencionamos, lidar com o relacionamento humano é tratar de contradições). São ótimos parceiros sexuais, mas pessimistas companheiros nas demais questões do dia-a-dia. Na vida desses casais, a relação sexual parece ser o único momento em que ambos se entendem. Parece haver, nesse momento, um escamoteamento dos aspectos conflitivos do relacionamento, havendo uma aliança apenas no momento de buscar o prazer. Há uma vivência dicotomizada. Quando estão sendo vividos os conflitos e as dificuldades de relacionamento o casal não consegue fazer estar presente o desejo de união que a busca da relação sexual evoca. Por outro lado, para ter o contato sexual é preciso “esquecer” (passar por cima das dificuldades) porque, se elas vierem à tona, a relação sexual se tornaria impossível. Desenvolve-se um modo de vida compartimentado. O contato sexual (a união, o prazer) é separado da corrente da vida. Embora um ajuste desta

natureza possa durar muito tempo (às vezes a vida toda), ele empobrece as relações de um casal pois diminui as possibilidades de enfrentamento de problemas e crescimento na direção de uma intimidade e de um companheirismo que integrem as relações e a vida como uma totalidade.

Feminino – Masculino: lidando com as diferenças

A sexualidade expõe com clareza a principal diferenciação entre os seres humanos. A relação sexual que garante a continuidade da espécie só é possível em função das diferenças que são próprias do homem e da mulher. Do ponto de vista anatômico e fisiológico a distinção entre o macho e a fêmea não costuma apresentar maiores dificuldades. Do ponto de vista psíquico, no entanto, a questão é mais controversa. O que determina a conduta do ser humano não é só a sua conformação biológica. O contexto cultural no qual vive e sua educação formal e informal têm também um grande peso na determinação de como suas condutas irão se expressar. Além disso, no ser humano, as características individuais (personalidade) podem encobrir, ou mesmo, serem mais reveladoras da pessoa do que as características de gênero.

Os conhecimentos que temos no momento não nos permitem determinar com precisão o grau de influência da cultura e da aprendizagem e o grau de influência dos aspectos biológicos na constituição do psiquismo masculino e feminino. O que parece mais provável e o que nos mostra a observação é que é uma mescla de ambos.

A anatomia e a fisiologia nos mostram, de maneira mais detalhada e precisa, as diferenças entre o homem e a mulher. Sabemos também que os hormônios e os processos eletroquímicos do organismo exercem influências fundamentais no psiquismo e no comportamento. Assim sendo, a constituição orgânica diferente entre homem e mulher é um forte indício de diferenças psíquicas e comportamentais. Contudo, este é apenas um lado da questão, pois também, como já vimos, o ser humano, dentre todas as espécies, é o que mais depende do meio ambiente para desenvolver-se. E é importante ressaltar que todas as culturas procuram demarcar, de diversas maneiras, as diferenças entre o homem e a mulher, desde o modo de se vestirem, até os papéis que se esperam de cada um.

Não é nosso objetivo discutir, aqui, detalhadamente, as diferenças entre homem e mulher, mas independente das pesquisas e controvérsias sobre o tema, as diferenças no modo de pensar, agir e sentir entre o homem e a mulher, invadem o cotidiano de todas as pessoas. Desde as brincadeiras sociais e familiares nas quais os homens e mulheres procuram realçar as “virtudes” do seu próprio sexo e apontar as “deficiências” do outro sexo, até os desencontros e frustrações que um homem e uma mulher podem ter, um com o outro, na intimidade sexual.

Aqueles que trabalham com aconselhamento, psicoterapia ou orientação de casais costumam ouvir queixas, tanto de homens, como de mulheres, acerca uns dos outros. Embora cada homem e cada mulher sejam únicos e cada casal tenha sua dinâmica peculiar um grande número de queixas acerca do relacionamento sexual poderia ser resumida, mais ou menos, nas duas formas seguintes.

Muitas mulheres costumam se queixar da maneira direta, impulsiva e breve como seus companheiros as desejam sexualmente. A relação, para elas, parece carecer de pessoalidade. É como se o homem buscasse satisfazer apenas um impulso biológico e sua necessidade, sem se preocupar muito com os aspectos afetivos e emocionais e com a totalidade da relação.

Por outro lado, é comum entre os homens as queixas a respeito da falta de interesse, iniciativa e desenvoltura da mulher em seus contatos sexuais. A mulher lhes parece excessivamente complicada, de modo que a eles parece impossível entender como algo tão simples, direto e intenso como o impulso sexual possa necessitar, para expressar-se plenamente, de todo um conjunto de situações e detalhes que extrapolam a relação sexual em si mesma.

O que se pode afirmar com segurança é que capacidade afetiva tanto o homem como a mulher têm. Mas parece que a forma de expressá-la e valorizá-la costuma ser diferente. Reconhecer, aceitar e ainda procurar compreender as diferenças é um desafio para o relacionamento de qualquer casal. Talvez se possa mesmo afirmar que a compreensão total nunca será possível. Devemos esperar sempre uma certa tensão no relacionamento entre os sexos. Isto pode nos surpreender e decepcionar porque em nosso íntimo mantemos sempre um ideal de harmonia, paz e compreensão perfeitas (eliminação das diferenças, homogeneização). Mas a experiência, a observação e a análise da realidade não apontam na direção da realização deste ideal. A razão para isto pode estar na própria natureza da diferença. O que é o diferente, se não aquilo que me é estranho, aquilo que se destaca pelo contraste, aquilo que não é igual? A própria exis-

tência da diferença já cria uma tensão, um contraste. Quando percebo que o outro possui algo que eu não possuo (ou seja, somos diferentes) sou confrontado com minha incompletude (falta). Não tenho tudo. E, além disso, se pensar um pouco mais, posso me dar conta que não possuo qualidades, aptidões, valores, não só desejáveis, mas importantes para a vida. A diferença indica as limitações dos meus recursos pessoais. Aceitar e conviver com isto, sem se deixar levar pela rivalidade, competição e inveja, requer um grande trabalho psíquico.

A diferença nos indica que o nosso modo de ser (pensar, sentir, agir) não é o único. E, se pudermos aprofundar um pouco mais, poderemos perceber que além de não ser o único, ele não é, necessariamente, o melhor. Ainda mais quando levamos em conta que a vida é composta de uma grande variedade de situações e, por isso, exige também diferentes aptidões e maneiras para enfrentá-la. Neste sentido, o modo de ser masculino pode se complementar e beneficiar com o modo feminino e vice-versa.

É preciso lembrar que masculino e feminino não podem, na vivência diária, serem apenas entendidos vagamente como categorias gerais ou como idealizações desvinculadas da realidade. Masculino é o homem com quem a mulher está convivendo. É ele, com suas atitudes e comportamentos vividos diante dela e com ela que expressa e representa o masculino. Com o feminino é a mesma coisa. O feminino se expressa concretamente nas mulheres existentes e não em listas idealizadas de características desejáveis ou em categorias abstratas. No cotidiano, o feminino estará sempre se expressando quando uma mulher estiver diante de um homem. O masculino ou o feminino não está além do nosso parceiro: está nele,

ainda que limitado ou em potencial. É ele – o parceiro – que mais ou menos desenvolvido, expressa o masculino e o feminino. Os homens e mulheres existentes na realidade (não os da nossa imaginação) e com quem convivemos é que são, ou podem ser a expressão do masculino e do feminino. Neste sentido o relacionamento entre um homem e uma mulher é sempre um desafio ao desenvolvimento e amadurecimento da identidade sexual. Esta apresenta um grau variado de desenvolvimento. Assim sendo, um homem ou uma mulher pouco desenvolvidos ou imaturos em sua identidade sexual, fazem surgir problemas no relacionamento que só poderão ser resolvidos com o amadurecimento dos dois. Este amadurecimento não é, necessariamente, simultâneo mas, na medida em que um dos pares do casal o inicia e o desenvolve, pode desafiar o outro também a crescer (não sem conflitos), pois desestabiliza o vínculo imaturo que mantinha a relação.

As idealizações são um aspecto importante da existência humana. Elas impelem ao crescimento, busca, rupturas, criatividade, aperfeiçoamento e desenvolvimento. Mas, quando deixamos de viver ou vivemos mal com as pessoas que concretamente temos do nosso lado e as substituímos por estereótipos idealizados ou exigimos delas condutas que se adequem às nossas fantasias e expectativas, estaremos comprometendo seriamente as possibilidades de uma convivência terna e afetuosa.

Uma forma construtiva de se relacionar com o que é diferente, é procurar conhecê-lo. Descobrir no outro o que ainda não se conhece. De certa forma, a mulher é um enigma para o homem e o homem um enigma para a mulher. Atacar as diferenças ou desprezá-las nos impede de aproximarmos mais para conhecê-las. A atitude de

hostilidade, indiferença ou rejeição para com aquilo que nos desconcerta, para com as situações ou pessoas com as quais nossos esquemas de ação e análises fracassam, pois não dão conta de compreender ou controlar, não nos ajudará a nos aproximar delas. E sem aproximação não é possível um bom conhecimento que pode facilitar a compreensão, aceitação e o aprendizado. O conhecimento nos enriquece como pessoas. Ao compreendermos e aceitarmos uma nova situação, somos obrigados a fazer rearranjos em nossos esquemas mentais e comportamentais. Ampliamos nossas possibilidades de relacionarmos com o mundo e adquirimos maneiras novas e mais eficientes para lidar com a realidade. Perceber que o outro tem aspectos interessantes e úteis para a vida, ainda que diferentes dos meus (e por vezes incompreensíveis e aparentemente sem sentido) permite que eu me abra à influência do outro. Começo a descobrir sentido no que ele diz ou faz e percebo que posso aprender com ele. Posso, sem grandes resistências, considerar suas sugestões, ouvir suas idéias, observar com interesse, atenção e simpatia o seu comportamento. Ao abrir-me à influência do outro, posso, de fato, viver uma relação de companheirismo. Posso receber auxílio, dele ou dela – sua visão de mundo, seus sentimentos, suas atitudes – e ser ajudado. Meus limites, minha singularidade, já não me limitam tanto porque posso receber o complemento do modo de ser do outro. Meu horizonte fica ampliado. É bom lembrar que complementação não significa completude ou totalidade. Somos seres finitos e, em alguma medida, teremos sempre que conviver com a falta e a incompletude. Contudo, quando posso contar com a complementariedade do outro, minha vida se torna mais ampla e mais rica.

Algumas complementariedades e ajudas mútuas ocorrem em meio a muita confusão, atritos e tumultos. Outras, com mais compreensão e harmonia. Mas, de um modo ou de outro, se há influência mútua de aspectos diferentes é possível haver mais amplitude de vida. É claro que há também o reforço mútuo de aspectos doentios ou negativos. Pode até haver, com estas bases, uma harmonia. Mas é uma harmonia que conduz à estagnação ou à desgraça. Nem toda complementariedade é benéfica. Um exemplo claro dessa harmonia que prejudica, é o casal em que, ambos os cônjuges são perdulários. Sempre estão dispostos a gastar. Um não contesta o outro e assim, ambos podem caminhar para uma situação financeira desastrosa. Seria melhor, tendo em vista o resultado final, um casal que não se harmonizasse tão bem nesse aspecto, de modo que um pudesse se opor ao outro. Mesmo com alguns (ou muitos) desentendimentos, esse casal teria mais chance de ter um equilíbrio financeiro.

As complementariedades danosas podem ser de vários tipos. Um outro exemplo, é o do casal, no qual um dos pares é autoritário e dominador e o outro passivo e submisso. Enquanto o cônjuge dominador necessitar (do ponto de vista psicológico) de alguém para que ele comande e domine, e o cônjuge passivo necessitar (psicologicamente) que alguém tome a iniciativa por ele, esse casal poderá viver sem muitos conflitos e aparentemente bem. Entretanto, seus desenvolvimentos pessoais e sua relação estarão inibidos e empobrecidos.

Quando posso valorizar o outro em seus diferentes modos de ser e agir, posso me interessar mais por ele e pelo que ele faz. Posso participar mais de sua vida e de seus interesses. Para isso é necessário a capacidade de

sair de si mesmo. Somente na medida em que o homem consegue sair de seu mundo masculino (deixá-lo em suspenso temporariamente) ele pode encontrar-se com o mundo feminino e participar dele. A mulher também, para compreender bem um homem, precisa muitas vezes de sair de seu universo feminino. Aqui registramos um aparente paradoxo. Quanto mais “viril” e rigidamente apegado à sua identidade masculina um homem for, maior dificuldade ele terá para compreender uma mulher. E quanto mais rigidamente “feminina” for uma mulher, mais dificuldade ela terá para compreender e conviver com um homem. Na verdade esse paradoxo é apenas aparente porque os estereótipos sociais de masculinidade e feminilidade podem, por vezes, muito mais esconder do que revelar. Tanto o estereótipo do macho (o homem durão, decidido e com pouco espaço para os sentimentos) quanto o da mulher feminina (passiva, sensível e recatada) costumam ocultar identidades frágeis, inseguras, pouco desenvolvidas.

Para nos relacionarmos com o outro, é preciso, de certa forma, ou em certos momentos, deixarmos a nós mesmos. Nossa mente tem capacidade para isto; possibilita à pessoa distanciar-se de si mesmo temporariamente. É isto que permite que nos analisemos, avaliemos e nos critiquemos. É isto também que nos permite rirmos de nós mesmos. Somente assim podemos nos aperfeiçoar. Se vivêssemos completamente imersos em nós mesmos, não teríamos auto-crítica, humor e seríamos incapazes de relacionar conosco mesmos e com os outros. Os sentimentos de solidariedade, simpatia e principalmente, empatia, só são possíveis porque somos capazes de “esquecer” temporariamente de nós mesmos e nos

colocarmos no lugar do outro, identificando-nos com ele, seja na sua dor, seja na sua alegria.

Uma identidade bem estabelecida, madura, corresponde a uma pessoa com certa flexibilidade, capaz de fazer os movimentos necessários buscando a aproximação do outro e distanciando-se, numa certa medida, de si mesmo para, em seguida, aproximar-se de si mesmo e distanciar-se do outro. É esta dinâmica incessante, com suas aberturas e sínteses, que permite que eu seja quem sou e ao mesmo tempo interaja com os outros. Os estereótipos tradicionais de identidade masculina e feminina, ainda em grande parte presentes na nossa cultura, evidenciam a rigidez com que muitos homens e mulheres tratam a si mesmos e aos outros. Significam fantasias e expectativas idealizadas e aprisionadoras que são lançadas sobre muitos homens e mulheres.

Mas convém ressaltar que flexibilidade não é sinônimo de indefinição ou confusão. Esta é uma situação na qual parecem conviver muitos homens e mulheres, especialmente levando-se em conta o movimento de libertação da mulher e o questionamento dos papéis tradicionais de homem e de mulher. O problema parece ser mais sério com os homens, embora uma análise mais apurada possa demonstrar que as mulheres também não estão imunes a ele.

Parece que o fato de as mulheres atualmente serem capazes de expressar sua iniciativa, conquistar o mercado de trabalho, terem mais liberdade sexual, dentre outras mudanças, deixou muitos homens perplexos e intimidados. Não podendo mais se amparar no estereótipo social, estão encontrando dificuldades para situarem-se, não só de modo geral, mas particularmente diante de si mesmos e das mulheres.

É natural que toda mudança social de grande vulto cause insegurança e perplexidade. É preciso passar um certo período de tempo e haver ajustes até se chegar a uma nova acomodação. Toda esta mudança pode funcionar (esperamos!) como um desafio para a busca e o estabelecimento de identidades mais consistentes e amadurecidas, tanto por parte dos homens, como das mulheres.

As relações entre homens e mulheres provavelmente estarão sempre cercadas de paradoxos. Entretanto é preciso nos determos neles, analisá-los, procurarmos compreendê-los e distinguir os falsos dos verdadeiros. Pode ser mesmo que as mulheres tenham mais sensibilidade e abertura para os afetos e as relações enquanto os homens tenderiam a se interessar por questões mais gerais e abstratas, como indicam algumas pesquisas psicológicas. Entretanto a questão principal não consiste em afirmar ou negar esta diferença – ou outra qualquer. Bem ao contrário. E, ai sim, poderemos estar diante de um verdadeiro paradoxo, ou seja: ainda que as mulheres sejam mais afetivas e pessoais que os homens, elas precisam também lidar com questões gerais e abstratas. De modo semelhante o homem, independente de qualquer outra característica que possua, precisa aprender a se relacionar intimamente e expressar seus afetos. E isto por um motivo bem simples: viver exige habilidades variadas de todos nós. Naturalmente, se temos do nosso lado alguém que lida melhor do que nós com um determinado tipo de situação ou problema, é melhor que o escutemos. Escutar não é deixar tudo a cargo do outro. Escutar pode ser também querer aprender com o outro e estar disposto a auxiliá-lo.

Assim poderemos ampliar o nosso leque de habilidades e nos tornarmos mais aptos para a diversidade de situações que a vida nos apresenta.

Para que um aprenda com o outro é necessário, uma vez mais, um duplo movimento. É preciso desenvolver tanto a capacidade de acolher, como de apresentar-se. No relacionamento com o outro, para que eu o receba é preciso que me recolha. Recolhendo-me, crio espaço para o outro entrar. Eu posso recebê-lo, acomodá-lo e conhecê-lo. Ao acolher, crio condições para que o outro se apresente, se mostre e possa ser recebido tal qual é.

Esta função de acolhimento, que comumente está associada à mulher e tida como essencialmente feminina, o homem precisa ter também. Por outro lado, há mulheres que têm muita dificuldade de acolher e receber, por mais que esta função esteja identificada com o feminino e com a atitude materna. Não basta apenas ter colo e útero, fisicamente falando. É preciso um “útero mental”. Um espaço psíquico no qual o outro possa ser recebido. Para isso é preciso, ainda que temporariamente ou parcialmente, recolher as idéias, os sentimentos mais agressivos e comportamentos para deixar espaço psicológico para o outro chegar-se. Acolher significa a capacidade de receber o outro sem críticas, exigências, ou expectativas ou com isto reduzido ao mínimo, de modo que ele se sinta à vontade para ser o que é. Somente através desta atitude de acolhimento podemos de fato conhecer o outro. É preciso que suspendamos, temporariamente, nossos julgamentos, esquemas de análise e que contemos nossa ansiedade e agressividade.

A função de acolhimento é indispensável para viabilizar um relacionamento, tanto para o homem como para a mulher. Mas para que o relacionamento possa de fato acontecer, acolher só não basta. É preciso também apresentar-se, mostrar quem se é e como se é. Aqui, é o inverso do acolher. É ser, é expor-se. É aparecer para o

outro. Manifestar-se. Mostrar o que pensa e o que sente. É expressar expectativas e desejos. Esta função ativa e penetrante, embora associada ao masculino, é necessária também nas mulheres.

Um relacionamento fecundo é feito destes dois movimentos que precisam se alternar e cada membro do casal necessita ter capacidade de realizá-los. Um bom relacionamento é aquele no qual o casal, cada um por sua vez e conforme a situação, consegue exercer, ora a função de acolher e receber o outro, ora a de manifestar-se claramente. Seja num diálogo, seja numa convivência ao longo de vários anos, para que ocorra um relacionamento autêntico é preciso que a dinâmica alternada do recolher-me para acolher e do apresentar-me de modo a ser acolhido possa ser efetivada. Se um dos membros do casal estiver muito preso a apenas um dos movimentos, o relacionamento caminhará capenga ou mesmo, fracassará completamente.

Mas mesmo ocorrendo a dinâmica do acolher-apresentar-se não se estará livre de conflitos. O masculino e o feminino são inseparáveis e simbolizam tanto a atração, união e comunhão, como a diferença, o estranho e a separação. O feminino e o masculino funcionam como pólos que acumulam cargas e geram uma tensão que só se dissipa no orgasmo. A relação sexual sintetiza uma complexa relação humana que envolve as capacidades de dar e receber com todos os seus correlatos e implicações e, sobretudo, aponta para a possibilidade da integração fecunda das diferenças.

Finalizando esta parte, é preciso considerar também que a habilidade de assumir alternadamente a capacidade de acolher e de se apresentar refere-se a uma integração dos afetos amorosos com a agressividade. O desejo e a possibilidade de acolher, cuidar, trazer para

perto, revela uma capacidade de amar ao outro. O apresentar-se, o querer, o buscar revela a auto-estima e amor próprios, necessários para se colocar e se impor diante do outro. Esta coragem de romper sem medo, desde que temperada pelo amor, pela capacidade de ceder e receber é um bom exemplo da presença construtiva da agressividade. A agressividade carente de amor torna-se posse, tirania, egoísmo, rigidez. O apego, sem a lâmina afiada da agressividade que faz as separações necessárias (eu – outro), não é amor, mas sim uma caricatura da experiência de vínculo mais significativa que o ser humano pode ter. A relação servil da pessoa que desrespeita a si mesmo ao tudo aceitar e sempre receber, não importando como, nem por quê, termina por prejudicar o outro, dando-lhe uma falsa noção da realidade – uma realidade que nada exige e que sempre protege.

O diálogo e suas dificuldades

Para lidar com as diferenças, é importante considerar o papel do diálogo, termo, hoje em dia, tão gasto que parece esvaziado do seu sentido: virou um chavão. Apesar do desgaste a prática do diálogo (bem mais difícil do que falar sobre ele), continua imprescindível, sendo necessário considerá-lo em toda a sua dimensão. E isto significa ressaltar o papel dos afetos no diálogo e não só o das palavras. Para querer conversar, aprofundar um assunto, é preciso vencer a ansiedade e a pressa, que terminam por abortar o verdadeiro diálogo, interrompendo-o, ou levando a conclusões precipitadas e superficiais. É preciso, também, vencer o medo de enfrentar certas questões.

O verdadeiro diálogo não se resume na capacidade de articular pensamentos, formular idéias e exprimi-las. O diálogo autêntico exige uma pessoa disposta a suportar confusão, persistente, que saiba recuar e esperar, além de outras características que se ligam mais à personalidade como um todo do que a habilidades intelectuais ou facilidade para expor idéias. Falar, falar novamente, retomar o assunto é muito importante em um diálogo. Mas falar muito não significa capacidade de dialogar. O mes-

mo se pode dizer do ouvir. Ouvir não é necessariamente escutar, deixar-se penetrar pelo que o outro está dizendo. Ouvir pode ser apenas uma atitude formal e polida, útil para relacionar-se socialmente ou pode até ser uma forma de indiferença. Mas não implica em um verdadeiro diálogo. Este envolve as capacidades de acolher e apresentar-se que estão ancoradas em nossas capacidades afetivas. É sobre estes aspectos que gostaria de chamar a atenção.

Para isto, lembraremos a situação do casal que, aparentemente, não tem problemas no relacionamento em geral, contudo apresenta dificuldades no momento da intimidade sexual, ou mesmo daqueles casais que, claramente, têm problemas gerais de relacionamento e comunicação. Como tratar essas situações? Sem pretendermos esgotar o assunto, ter clareza sobre alguns pontos pode ajudar.

O afeto, embora nos comunique algo, não é, estritamente falando, uma linguagem. Muitas vezes não é fácil entender, imediatamente o que ele significa e tampouco traduzi-lo claramente em pensamentos e palavras. Por isso, para entender os afetos é necessário a capacidade de suportar uma certa confusão e incerteza. Muitas vezes, o que impede o diálogo é que não temos clareza sobre o que dizer e como dizer. Sentimos ou vivenciamos algo de bom ou ruim (ou uma mistura de ambos) mas não sabemos bem expressar o que está se passando conosco e temos medo de não ser entendidos. Talvez não seja exagero dizer que a maioria dos diálogos importantes e frutíferos começa, ou passa por algum momento de confusão e desconforto. Apesar de nos sentirmos, por vezes, desorientados, é preciso desenvolvermos uma confiança na capacidade iniciadora e mantene-

dora da comunicação que os afetos têm. Muitas conversas importantes começam com um “não sei bem o que dizer, mas...” As fragmentações e generalizações pouco esclarecedoras fazem parte de um bom diálogo. A maioria das vezes não temos tudo na “ponta-da-língua” e nem compreendemos a situação que vivenciamos em toda a sua amplitude e riqueza de pormenores. Um diálogo autêntico costuma ter momentos tensos e aflitivos de incerteza. Muitas vezes andamos meio às apalpadelas até podermos encontrar clareza sobre o que esta acontecendo. Para iniciar e manter um diálogo é preciso coragem.

Pelo que foi afirmado anteriormente, podemos facilmente concluir que o diálogo que ajuda a resolver uma questão, na maioria das vezes, se desdobra e continua. Na verdade costumam ser muitas as conversas necessárias para resolver pequenas e grandes questões. Especialmente os aspectos que envolvem a convivência não costumam ser resolvidos numa conversa só. A primeira conversa pode ser vaga e difícil. A segunda já pode ser mais esclarecedora. Ou o contrário: a primeira conversa é estimulante e animadora; a segunda, parece ser um fracasso. A conquista do entendimento humano não é algo que se alcança através de uma seqüência lógica e previsível. É preciso, portanto, acreditar no diálogo, persistir nele — às vezes — anos a fio.

Mas insistir no diálogo não é se tornar uma pessoa desagradável ou inconveniente. Em certos momentos, é importante saber recuar. Ora para dar um tempo a si mesmo. Ora para dar um tempo ao outro. Não é apenas a nossa vontade de dialogar e resolver as questões, que as resolve, ou que define uma situação. O que se passa conosco e com o outro precisa, freqüentemente, de tempo para amadurecer. Pode ser necessário suspender a con-

versa. Deixá-la temporariamente de lado. “Dar um tempo”. Deixar que o processo natural de amadurecimento, que orienta muitas situações da vida, crie novamente condições para que o assunto seja reiniciado. É preciso saber, portanto, conter a impulsividade, a ansiedade e o sentimento de onipotência – que nos faz pensar que o nosso desejo e esforço bastam para resolver uma situação fazendo com que se tenham visões simplificadas de situações complexas.

É uma idéia falsa pensar no diálogo com um fluxo contínuo de conversa, livre de tensões. O verdadeiro diálogo não é apenas um “bate-papo” descontraído ao redor de uma xícara de chá. O diálogo autêntico é um processo vivencial que, muitas vezes, exige o silêncio e o recolhimento. Outras vezes a decisão firme e corajosa de expor os próprios pontos de vista, ainda que se anteveja que esta exposição poderá causar desconforto. O verdadeiro diálogo pode ser representado por uma espiral, na qual o movimento rítmico, aparentemente repetitivo, significa um avançar lento em relação ao ponto de partida.

Não se deve esperar o entendimento sempre e nem imediato. Às vezes, em algum momento do diálogo, o que ocorre é exatamente o contrário. Ao invés do entendimento, uma explosão emocional, uma grande resistência, ou uma retirada raivosa. Nestes momentos, é importante fazer um esforço a mais para manter o equilíbrio sem perder a firmeza. Por vezes, é preciso suportar o descontrolo do outro. Sua incompreensão. Sua reação exagerada. Suportar não é se intimidar ou se submeter à explosão ou descontrolo do outro. Mas, em alguns (ou muitos) momentos, o entendimento não é possível. O que se pode fazer é esperar. Esperar a explosão, o des-

controle, a rigidez se atenuar e, quando a resistência estiver atenuada e os ânimos menos exaltados, procurar retomar a conversa. Esforçar-se para não permitir que o ressentimento e o desejo de vingança (de “descontar”), sejam os sentimentos dominantes. É comum, após uma explosão ou um momento confuso, o caminho ficar mais livre para que as verdadeiras questões sejam colocadas.

Às vezes, ao invés de suportar o outro, temos que suportar é a nós mesmos. Esta também é uma tarefa difícil. Dar-se conta de que se descontrolou ou que está se descontrolando, ou ainda que se agiu de modo equivocado é uma experiência sofrida. Suportar o sentimento de culpa, defrontar-se com os limites de nossa própria personalidade e saber voltar atrás não é fácil. Ter paciência consigo mesmo e não deixar que os sentimentos destrutivos, que acompanham as explosões emocionais ou sentimentos de culpa e vergonha que nos acompanham quando reconhecemos que erramos, nos dominem a ponto de buscarmos isolamento e distanciamento. É preciso aprender a lidar construtivamente com estas situações: saber reconhecer os erros e excessos, pedir perdão ao outro e perdoar a si mesmo, abrindo assim o caminho para que o diálogo possa ser retomado.

Finalizando, é importante lembrar que o diálogo nem sempre conduz à harmonização de pontos de vista ou idéias. Muitas vezes a sua importância consiste exatamente no oposto. Ou seja, ele é útil porque ajuda a clarear as diferenças. Permite-nos perceber mais claramente onde estão as divergências e onde estão os meus limites e os limites do outro.

Administrando os afetos

Já nos referimos aos afetos como algo que, muitas vezes, nos parecem incontroláveis (ou quase isto) e que pressionam por descarga. Dissemos também que o afeto desempenha um papel importante na comunicação. É preciso, agora, procurar relacioná-lo e integrá-lo com outras capacidades que o ser humano possui. O afeto é muito importante, mas não é tudo. Nossa constituição psicológica inclui também a capacidade de pensar, os valores e a possibilidade de controle e administração de nós mesmos.

Faremos a seguir algumas considerações sobre as possibilidades e caminhos que temos para controlar e dirigir os afetos, pelo menos numa certa medida.

Um dos aspectos que caracteriza o afeto, como já dissemos, é um fluxo energético que provoca o acúmulo de tensão. Não nos é difícil pois, entender que a **sobrecarga** afetiva é perturbadora e indesejável (embora possa ocorrer com freqüência). Acumular afetos costuma sobrecarregar o psiquismo e perturbar os processos de pensamento. O melhor estado para a expressão de um afeto não é o momento em que ele atinge sua maior força. Se o afeto não é descarregado gradativamente e vai se acumulando muito, ele pode terminar por engolfar a pessoa.

É necessário desenvolver uma sensibilidade aos afetos para que possamos identificá-los antes que irrompam com todo o seu potencial energético, seja em nós, ou sobre quem convive conosco.

Quando nos damos conta, por exemplo, de que algo está nos desagradando e conseguimos detectar isto antes que o “copo” fique cheio e a fatal última gota o faça transbordar, temos muito mais chance de lidar construtivamente com a situação. Quando a situação atinge os limites do insuportável, a carga de emoção envolvida na situação impede uma percepção clara e adequada do momento que se vive, gerando comportamentos inadequados ou desorganizados na tentativa de resolver o problema.

Quando desenvolvemos a capacidade de perceber também os limites emocionais dos outros, estamos mais aptos a recuar em nossa fala ou atitude, antes que provoquemos nele uma reação explosiva ou tumultuada que pode não nos ajudar em um bom encaminhamento da relação, mas sim aumentar as mágoas e ressentimentos. Não podemos perder de vista o potencial provocativo e intensificador de sentimentos que nossas atitudes podem ter em relação ao outro.

O afeto, até um certo ponto, funciona como uma mensagem eficiente. Mas quando ultrapassa um certo limite sua descarga funciona como um fluxo desorganizador da consciência.

É importante, a esta altura, ressaltar a importância do pensamento. Sabemos que o pensamento pode ter um papel na moderação, manutenção ou na intensificação das emoções. Os nossos valores, princípios, crenças, traduzidos em determinadas idéias, têm um importante papel na regulação dos afetos. Na medida em que ali-

mentamos certas idéias, sustentamos ou atenuamos a intensidade e duração dos afetos. Em nossa vida diária, os pensamentos são um importante recurso à nossa disposição e que podem exercer uma influência reguladora sobre os afetos. Às vezes, por exemplo, é preciso lembrarmos a nós mesmos, de tempos em tempos, que tal situação é injusta para que possamos manter o adequado sentimento de indignação que pode mobilizar a nossa ação para combater ou tentar modificar a referida situação. De igual modo posso procurar compreender alguém que me causou algum aborrecimento, como sendo alguém que está passando por esta ou aquela dificuldade de modo que os meus sentimentos de raiva e desejo de vingança ou reparação vão-se atenuando, podendo chegar ao ponto de possibilitar a desculpa e o perdão.

Compreender as inibições ou dificuldades sexuais e afetivas do outro, lembrando que ele é portador de uma história de vida que pode ter-lhe causado dificuldades pode ajudar a diminuir o sentimento de frustração e, às vezes, raiva que acompanham os momentos mal sucedidos ou insatisfatórios de relacionamento sexual e afetivo e ajudar o casal a enfrentar, de modo mais criativo e construtivo o problema e não contribuir para a intensificação de ressentimentos e mágoas. A habilidade para compreender o outro pode ser aumentada quando juntamos a uma atitude empática a nossa capacidade de pensar.

Concluindo, temos que considerar a inibição dos afetos. Freud, em diferentes partes de sua vasta obra, chamou a atenção para o fato de que, sem algum grau de inibição de nossas pulsões e afetos, não seria possível a convivência social e a construção da cultura. Esta inibição pode ser patológica ou não. A inibição doentia dos afetos empobrece a vida da pessoa ou lhe confere uma

rigidez incompatível com a dinâmica dos movimentos e flexibilidade necessários à vida. A normalidade da vida afetiva precisa ser entendida como um processo de variabilidade e modulação dos afetos que, em certos momentos, pode significar um esforço necessário para a neutralização temporária ou definitiva de algum componente afetivo. Uma das funções do nosso eu é a dominação dos afetos. Não é por me sentir atraído ou apaixonado por alguém que, necessariamente, terei que manter um relacionamento sexual com esta pessoa. De modo semelhante, não é porque eu me sinto enraivecido com alguém que, necessariamente tenho que lhe dar uma bofetada. Embora muitas vezes o sentimento não possa ser neutralizado, sua expressão através do comportamento (a ação) pode sê-lo.

O nosso aparelho psíquico tem sofisticados mecanismos para nos ajudar a lidar com situações onde a renúncia é necessária. Ainda assim, isto não costuma ser tarefa fácil. Mesmo quando podemos realizar o que os nossos afetos e desejos pedem, é importante termos desenvolvido a capacidade de lidar com insatisfações. O prazer permanente, a satisfação absoluta não existem. Eles são frutos de nossas fantasias e idealizações. O prazer, a satisfação, são sempre temporários e com frequência, limitados. Aceitar e elaborar essas contingências da vida humana é uma imposição da realidade e sinal de maturidade.

O afeto e as relações duradouras

Como dissemos no início, tratar do afeto é tratar das relações, que podem variar muito, tanto na intensidade, como na forma ou na duração. Como também já foi visto, a comunicação afetiva é portadora de uma ambigüidade. As pessoas às quais nos ligamos, a quem devotamos o nosso amor e ternura e de quem também recebemos amor, costumam ser as mesmas pessoas que nos desapontam e nos provocam grandes e pequenas frustrações e, conseqüentemente, raiva e aversão. Tolerar a ambigüidade, saber suportá-la é uma capacidade essencial para a manutenção das relações. Manutenção significa continuidade, cuidado constante. É pertinente, pois, refletir sobre o valor e importância das relações duradouras. Embora o ser humano seja muito flexível e capaz de se adaptar a novas e diferentes situações, quando analisamos o seu desenvolvimento biológico e psíquico há uma série de indicações da necessidade e importância de vínculos estáveis. Apontaremos algumas.

Não está sendo nosso propósito, neste texto, destacar os aspectos biológicos da formação de uma pessoa. Mas eles são uma realidade constitutiva do ser humano e sempre presentes no seu dia-a-dia. É sua dependência

biológica de outros seres humanos, especialmente nos primeiros anos de vida, que, de imediato, nos chama a atenção. Quando comparamos o ser humano com outras espécies, notamos que, ao nascer, sua dependência é muito maior que a de outros animais. Enquanto a maioria dos mamíferos, por exemplo, é capaz de andar logo ao nascer, ou um breve tempo depois, o ser humano leva em torno de um ano para aprender a andar – isto, sem mencionar outras habilidades importantes para o desenvolvimento de uma pessoa. Caso não haja quem o alimente e cuide dele nos seus primeiros anos de vida, ele perecerá.

A essa necessidade relativamente prolongada de cuidados físicos e proteção, especialmente na infância, acrescentam-se as necessidades afetivas e as de estimulação psicológica.

Se analisarmos a questão do ponto de vista estritamente biológico, podemos supor que o cuidado físico pode ser feito por qualquer pessoa e que esta pessoa pode mudar sem que haja prejuízo ao atendimento das necessidades biológicas e de proteção da criança. Entretanto, do ponto de vista emocional, não é assim. Para que o ser humano se desenvolva bem, tanto nos aspectos relativos a suas capacidades intelectuais como também em sua habilidade para relacionar-se, é preciso que ele conviva com pessoas que possam ser estáveis em seu ambiente, especialmente nos seus primeiros anos de vida. Sabemos, hoje, através de pesquisas como as de Sptiz, que crianças que têm todo o cuidado físico, mas não têm pessoas com as quais possam estabelecer vínculos afetivos estáveis podem ser seriamente prejudicadas em seu desenvolvimento psicológico, especialmente em sua capacidade de se relacionar. Em geral, as pessoas com quem a criança estabe-

lece esses vínculos são os pais, embora nem sempre seja com eles.

Quando consideramos a maioria dos estudos acerca do desenvolvimento humano, verificamos que é na adolescência que se vai concluir o ciclo de desenvolvimento que prepara o ser humano para a vida adulta. Sendo assim, o ser humano precisa de cuidados por, pelo menos, quinze anos (ou mais) seguidos. Na verdade, hoje em dia, mais que quinze anos, porque se nota que, em certas culturas e grupos sociais, está havendo um prolongamento da adolescência. Naturalmente vai poder desempenhar melhor o papel de educador e formador de outro ser humano, levando-se em conta, especialmente o papel da identificação na aprendizagem, aqueles que conviverem anos seguidos juntos.

Mas não se trata de considerar somente a formação e cuidado dos outros, por mais relevante que isto seja. A relação duradoura é uma oportunidade de crescimento para aqueles que estão nela envolvidos, por mais adultos que sejam. Alguns de nossos padrões de relacionamento que se foram desenvolvendo e cristalizando ao longo de nossa formação são rígidos, ineficientes ou viciados. O relacionamento íntimo e duradouro questiona profundamente nossos estilos de relacionamento e nosso modo de viver. As crises, desencontros, expectativas frustradas, por mais difíceis que sejam, sempre nos proporcionam oportunidade de revisões acerca do nosso modo de ser. É comum, na relação de pessoas que convivem intimamente, existirem certos aspectos da personalidade de cada um, que se tornam focos crônicos de conflito. Esses conflitos viciados, embora sejam os mais difíceis de serem resolvidos, na verdade, tornam-se os mais fecundos para o crescimento do casal, quando este se dispõe a

enfrentá-los com determinação. Relações das quais se pode evadir com facilidade não nos forcem a análises profundas acerca de nossos esquemas de vida. Nossa maneira de ser tem suas raízes fundadas em nossa infância e em nossas primeiras relações – questioná-las e modificá-las não é fácil. Às vezes é mais fácil desfazer relações ou então manter a relação em um nível superficial e acomodado. Nós nos formamos a partir dos outros e os outros serão, sempre, um contraponto importante se quisermos continuar crescendo e desenvolvendo, independente da idade que temos.

Muitas das dificuldades presentes nas relações estão associadas ao que se costuma chamar de narcisismo. A nossa auto-imagem, expectativas e desejos, freqüentemente, são questionados pelo que a realidade nos apresenta. Temos, falando esquematicamente, duas formas básicas de lidar com isto. Podemos ficar em conflito com a realidade em geral e com as pessoas em particular, sentindo-nos vítimas delas e acusando-as de não nos dar o que esperávamos ou julgávamos merecer. A outra maneira, mais madura, é reconhecer as nossas limitações e entendermos que, entre o que eu espero e o que a realidade me oferece, pode haver uma grande distância. A melhor maneira de lidar com as frustrações não é refugiar-se na fantasia e em pensamentos acusatórios, sentindo-se infeliz e injustiçado, mas sim enfrentar a realidade e a si mesmo com firmeza e determinação, reconhecendo que, para superar ou modificar certas situações, não basta o nosso desejo. Há processos, desenvolvimento, circunstâncias e habilidades que precisam estar convergindo em um determinado momento para que certos problemas sejam solucionados.

O desejo de satisfação imediata e a dificuldade em aceitar frustrações, como já foi apontado, é típico da cri-

ança pequena. Ela não consegue esperar e a frustração parece impossível de ser suportada. É preciso satisfação já! No adulto, esta forma infantil de conduta pode aparecer, por exemplo, através da impaciência diante de situações nas quais a satisfação não é possível ou é adiada. Como a maioria das dificuldades nos relacionamentos não se presta a soluções imediatas, elas são uma excelente oportunidade para retomar o desenvolvimento de nossa própria personalidade que em alguns de seus aspectos, pode ter ficado retido na infância.

Finalizando, não é demais ressaltar que a capacidade de um casal tolerar ambigüidades e suportar frustrações é um excelente exemplo e objeto de identificação para os filhos. Ao conviverem com pais que admitem seus sentimentos, tanto “positivos” como “negativos” sem se sentirem muito perturbados e que se relacionam de modo que os afetos que propiciam a união (amor, ternura, respeito) conseguem se sobrepor aos afetos que conduzem à desunião (raiva, agressividade, repulsa, indiferença), garantindo a manutenção da relação, os filhos estarão, provavelmente, muito mais preparados para enfrentar as ambigüidades que estão presentes em todas as relações. Conseqüentemente podem ter mais êxito na administração dos próprios afetos, acreditando que seus próprios sentimentos amorosos têm força suficiente para temperar a agressividade e, às vezes, se necessário for, neutralizar os sentimentos hostis.

Se os pais têm disposição para tolerar frustrações e não transformam o outro (seja o cônjuge ou filhos) em objeto sempre disponível para descarga ou satisfação imediata dos seus desejos (sejam quais forem); se sabem esperar um ao outro em suas dificuldades e respeitam os momentos de desenvolvimento pessoal no qual cada um

está e não se atropelam como pessoas, estarão ensinando aos seus filhos profundas lições de respeito e amor pelos outros, além de lhes dar uma lição realista de vida. Os filhos, durante suas vidas, tal como os pais, terão de enfrentar situações e relacionamentos que exigirão estrutura pessoal e maturidade emocional. Quer queiram, ou não, a forma como os pais são e o modo como se relacionam, funcionam como modelos e guias para os filhos, desde muito cedo na vida.

No passado, as relações se mantinham estáveis em função do peso dos valores, convenções sociais e submissão das mulheres. Embora as relações não se desfiassem com facilidade, isto não significa que levavam ao crescimento e desenvolvimento dos casais, ou da família. Muitas relações frustrantes, desgastantes e mesmo perniciosas, se mantinham a custa de acomodações que eram sustentadas pelo contexto social e valores da época. Hoje a situação é outra. As convenções sociais e os valores estão mais flexíveis. Há maior liberdade individual e homens e mulheres já convivem com mais igualdade. Resta saber se a liberdade e o maior conhecimento que possuímos atualmente serão utilizados para se tomarem decisões amadurecidas que conduzam ao desenvolvimento e a um bem estar integral e duradouro para as pessoas. Ou, ao contrário, se a liberdade e conhecimento de que dispomos está nas mãos de uma geração empobrecida afetivamente e infantilizada, com dificuldades para refletir mais profundamente e integrar-se plenamente como pessoas.

Conclusão

Ao se terminar a leitura desse texto, pode-se ficar com a impressão que administrar os afetos, vivenciar plena e maduramente a sexualidade, lidar com as diferenças, dialogar efetivamente e discernir a época em que se vive são tarefas grandes e difíceis demais para que as realizemos com pleno êxito. É como se viver exigisse um equilíbrio, uma flexibilidade e um discernimento muito refinado. Na verdade é isso mesmo. Lembremos o que diz a oração do salmista: “Ensina-nos a usar bem os dias de nossa vida para que nos tornemos sábios” (Salmo 90, v. 12).

Entretanto, por mais paradoxal que possa parecer, muitas vezes estamos mais próximos do exercício dessas capacidades do que pensamos. Este estudo procurou chamar a atenção para as tensões, ambigüidades, contrastes e sutilezas que estão presentes, tanto na vivência da afetividade como da sexualidade. Tudo isso não nos é distante. Faz parte de nossa experiência diária.

Procurou-se apontar também os caminhos que podem levar a uma vivência mais desenvolvida e gratificante. Há momentos em que conseguimos alcançá-la; muitas vezes chegamos perto, e, outras vezes, mal chegamos a vislumbrá-la.

Para alcançar o que se quer, há que lutar. É preciso, como nos diz o apóstolo Paulo, prosseguir em direção

ao alvo. Não há realização sem esforço. Mas, a pessoa que busca o crescimento aceita esse desafio: esforça-se para alcançar uma felicidade real – não uma felicidade fantasiosa ou imaginária.

Aos cristãos compete, talvez mais do que a qualquer outro grupo, esforçar em direção à maturidade que dignifica as relações humanas, pois não somos nós quem apregoamos o valor do ser humano ao afirmarmos que Deus se esforçou e se esforça para encontrar e redimir os homens e as mulheres na pessoa crucificada de seu filho Jesus? Somos nós também que incansavelmente repetimos o ensinamento bíblico que nos orienta para amar o próximo como a nós mesmos. Muito embora no corpo desse trabalho não foram feitas referências explícitas a textos bíblicos, sabemos que a Bíblia está repleta de ensinamentos que nos recomendam, através da vivência da humildade e do amor, relações mais simples e verdadeiras. “Então entendi que nessa vida tudo o que a pessoa pode fazer é procurar ser feliz e viver o melhor que puder. Todos nós devemos comer e beber e aproveitar bem aquilo que ganhamos com o nosso trabalho. Isso é um presente de Deus” (Eclesiastes cap. 2).

Almir Linhares de Faria é psicoterapeuta, professor de Psicologia Geral na Pontifícia Universidade Católica de Campinas, psicanalista em formação pela Sociedade Psicanalítica de Campinas e membro da Igreja Metodista Central desta mesma cidade.

Bibliografia

- A BÍBLIA NA LINGUAGEM DE HOJE, (1988, 4ª edição). São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil.
- ANDRADE, V. M. (1991). *O mundo interno como afeto e representação*. São Paulo. Revista Brasileira de Psicanálise, vol. 25, nº 3.
- ANNES, R. (1966). *Sexualidade normal hoje*. São Paulo. Revista Brasileira de Psicanálise, Vol. XXX, nº 4.
- BEE, H & MITCHEL, S. Tradução de Jamir Martins (1984). *A pessoa em desenvolvimento*. São Paulo: Harper & Row.
- BOLETIM DE PSICOTEOLOGIA, (1989), ano III, nº 8. Campinas: Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos.
- BOWLBY, J. Tradução de Álvaro Cabral (1990, 2ª edição). *Formação e desenvolvimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes.
- DAVIDOFF, L. Tradução de Auriphebo Berrance Simões e Maria das Graças Lustosa. *Introdução à psicologia* (1983). São Paulo: Martins Fontes.
- FILHO, J. I. (1996). *Sexualidade normal hoje*. São Paulo: Revista Brasileira de Psicanálise, vol. XXX, nº 4.
- FRANKL, V. E. Tradução de Esly R. S. Hoerstring, Zilda Costa de Souza e Walter O. Schlupp (1985). *A presença ignorada de Deus*. Porto Alegre/São Leopoldo: Imago-Sinodal-Sulina.

- FREUD, S. Tradução de José Octavio de Aguiar Abreu (1969). *Formulação sobre os dois princípios do funcionamento mental*, Edição Standart, Obras Completas. Rio de Janeiro: Imago.
- GREEN, A. Tradução de Ruth Joffily Dias (1982). *O discurso vivo – uma teoria psicanalítica do afeto*. Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- HOWARD, C. W., Editor (1956). *Dicionário de Psicologia*. México-Buenos Aires: Fondo de Cultura Econômica.
- LA PLANCHE, J. & PONTALIS, J-B. Tradução de Pedro Tamen (1970). *Vocabulário da Psicanálise*. Santos: Martins Fontes.
- LORENZ, K. Tradução de Marina Colassanti (1974). *Civilização e pecado – os oito erros capitais do homem moderno*. Rio de Janeiro: Editora Arte Nova, Coleção Veja-4.
- MORAES, M. E. F. B. R. *Desejo erótico e conjugalidade*. Conferência proferida em 25 de abril de 1997, na Sociedade Psicanalítica de Campinas.
- NOGARE, P. D. (1983, 8ª edição). *Humanismos e anti-humanismos – introdução à antropologia filosófica*. Petrópolis: Vozes.
- PAIM, I. (1975, 3ª edição). *Curço de psicopatologia*. São Paulo: Editorial Grifalbo.
- PIÉRON, H. Tradução de Dora de Barros Cullinan (1966). *Dicionário de Psicologia*. Rio de Janeiro – Porto Alegre – São Paulo: Editora Globo.
- SPITZ, R. Tradução de Erothides Millan Barros da Rocha (1983, 3ª edição). *O primeiro ano de vida*. São Paulo: Martins Fontes.
- TOURNIE, P. Tradução de Bertholdo Weber (1975, 2ª edição). *Para melhor compreender-se no matrimônio*. São Leopoldo: Editora Sinodal.

- TOURNIE, P. Tradução de Maria Stela Gonçalves (1988). *A missão da mulher – a mulher e o sentido da pessoa*. São Paulo: Vértice.