

Existirá uma fórmula mágica?

# Amor: segredos e diferenças



A palavra 'Amor' é das mais ditas em qualquer língua, apesar das diferenças em termos da sua definição. Mas, curiosamente, nas discussões do dia-a-dia ele é abordado, maioritariamente, quanto à sua quantidade e não tanto, quanto à qualidade ou estilo.

Os amantes inseguros não perguntam de que forma são amados, mas que quantidade de amor é que o parceiro sente por eles. Os casais de namorados apaixonados não prometem a forma como vão amar, mas até onde vai o seu amor por ele(a). No entanto, o tipo de amor que se desenvolve com o(a) parceiro(a) amoroso é o cerne deste tema. Quantos casais felizes conhecemos nós e quão diferente é a forma de amar?

## Tipos de amor

A Teoria Triangular do Amor foi desenvolvida pelo psicólogo Sternberg e é uma

das mais consistentes e abrangentes teorias sobre o amor. Apresenta o amor como resultado de 3 componentes: **paixão, intimidade e compromisso**. Intimidade relaciona-se com a presença de felicidade, respeito, entendimento mútuo, capacidade de entregar-se, apoio emocional, comunicação e valorização. Interações baseadas isoladamente nesse componente caracterizam relações semelhantes à **Amizade**. A paixão diz respeito à atracção física e sexual, à vontade de estar junto e ao romance, indicando uma união com grande excitação; quando isolada, caracteriza a **Paixoneta**. Decisão/compromisso, por

sua vez, está relacionado à decisão de amar e à vontade de que a relação se mantenha em longo prazo, sozinho, este elemento caracteriza o **Amor vazio**. A combinação entre intimidade e paixão dá origem ao **Amor romântico**, significa que mesmo próximo e desejando estar junto, o casal não tem a certeza de que isso será possível. Intimidade e decisão/compromisso (companheirismo) fazem com que os parceiros permaneçam unidos mesmo após o término do desejo sexual, caracterizando o **Amor Companheiro**. Por fim, a paixão com decisão/compromisso é como o amor à primeira vista, no qual existe a atracção física e a vontade de permanecer juntos, mas o casal ainda não desenvolveu intimidade, chamado **Amor fátuo**. A presença dos 3 componentes estabelece o **Amor pleno**. Contudo, com o tempo, os componentes podem variar e com eles o tipo de relação.

## Como fazer o amor durar...

Certamente, já todos nos questionámos porque é que em alguns casais o amor não acaba e noutros ele dissipa-se num piscar de olhos.

Helen Fisher, antropóloga, trabalha e investiga sobre o amor há mais de 20 anos, e relata num dos seus livros que conheceu um casal que estava junto há 26 anos e que ainda estavam apaixonados um pelo outro. Quando questionados sobre como tinham conseguido manter a paixão, a esposa disse «humor», o marido respondeu «sexo». De facto, estas respostas não são surpreendentes, pois como a antropóloga afirma, «o humor baseia-se na novidade, no inesperado – que eleva os níveis de dopamina no cérebro. E o sexo está associado a níveis de testosterona, a qual, numa reacção em cadeia, pode, também, aumentar a dopamina.» Fisher vai mais longe e diz que este casal consegue manter o amor vivo ainda de outra maneira. O facto de ambos terem carreiras profissionais excepcionalmente excitantes, **faziam juntos muitas coisas fora do comum contribuiu para estimular os centros de prazer no cérebro e manter viva a paixão amorosa.**

*“O que todos anseiam é amor e desejo numa mesma relação”*

Esther Perel, terapeuta familiar e de casais, tem investigado mais profundamente sobre a forma de manter o desejo num relacionamento de muitos anos. **Defende que pode existir amor sem existir desejo**, mas nessas relações o amor é ‘moribundo’. O que todos anseiam é amor e desejo numa mesma relação. Se por um lado, todos procuramos relações que nos dêem segurança, estabilidade, por outro lado, também pretendemos relacionamentos que mexam com os nossos órgãos dos sentidos, que nos despertem desejo, que transcendam a experiência quotidiana e nos façam atingir outros níveis. **O desafio que se coloca aos casais de hoje consiste em conciliar a necessidade do que é seguro e previsível com o desejo de alcançar o que é excitante e misterioso.** 7



Telma Pinto Loureiro

Psicóloga Clínica, Pós-Graduada em Terapia Familiar

## 15 Práticas-padrão que ajudam o amor a durar

1. Comprometa-se.
2. Escute ‘activamente’ o seu parceiro(a).
3. Permaneça atraente.
4. Continue a crescer intelectualmente e inclua o seu parceiro(a).
5. Seja honesto e merecedor de confiança.
6. Diga ao seu parceiro(a) aquilo de que necessita.
7. Aceite os desafios dele(a).
8. Ponha o sentido de humor em prática.
9. Faça cedências.
10. Discuta de maneira construtiva.
11. Não ameace ir embora.
12. Esqueça o passado.
13. Diga ‘não’ à infidelidade.
14. Não presuma que a relação durará para sempre.
15. Deixe que haja espaços na sua união.

(Baseado no livro *Porque Amamos – A Natureza e a Química do Amor Romântico*, de Helen Fisher)

