

Sem compromisso

Afinal, aqueles relacionamentos passageiros, de teor marcadamente sexual *entre relações mais sérias fazem bem à saúde. Saiba por que é que muitas pessoas precisam destas ligações para recuperar de outras.*

por **Filipa Basílio da Silva**

Festamos numa época em que as relações descomprometidas, com ou sem relações sexuais, são permitidas socialmente”, começa Maria Joana Almeida, psicóloga clínica e sexóloga na Clínica Egomed. Por isso, talvez não seja de estranhar que só no ano de 2011 tenham estreado vários filmes sobre *rebound relationships*. Filmes que estão longe da corrida para os Óscares, como *Amigos Coloridos* (*Friends with Benefits*, no original), com Mila Kunis e Justin Timberlake, ou *Sexo Sem Compromisso* (*No Strings Attached*), com Natalie Portman e Ashton Kutcher, mas que entretêm o suficiente para não dar a sua duração por mal passada (especialmente se tiverem sido gratuitos). Sem querer estragar o visionamento, sabemos de antemão que em Hollywood tudo acaba bem, pelo que focemo-nos antes no caminho para o final feliz.

Intimidade física

Quando se fazem estudos sobre relações parte-se do princípio que os membros estão disponíveis para amar, o que implica que não estejam a pensar nos ex-parceiros. E isto também explica porque é que até há pouco tempo havia pouca informação sobre as *rebound relationships*, ou, como explica Filipa Jardim da Silva, psicóloga clínica da Oficina de Psicologia, “relações que podem ser designadas de transição”. E havia ainda menos estudos que examinassem as consequências de iniciar novos relacionamentos logo a seguir a uma relação romântica séria. Normalmente, as ligações transitórias iniciam-se pouco tempo depois de uma relação romântica ter terminado, e antes de se estar emocionalmente preparada para algo mais sério. Aliás, Telma Pinto Loureiro, psicóloga clínica e especialista na área do amor e dos relacionamentos no gabinete Sentimental Mood adianta que “é condição necessária das *rebound relationships* a existência de sentimentos e tensão psicológica em relação ao ex-parceiro/a”. Apesar de não haver uma duração média para estes relacionamentos, que não são *one night stands* (casos de uma

noite), mas também não são de relações com futuro, Telma Pinto Loureiro diz que “é comum a noção de que depende da duração da relação anterior”. Assim, enquanto alguns autores sugerem que basta esperar um mês por cada ano de relação, outros alvitram que é preciso metade da quantidade de tempo que estiveram juntos “para cicatrizar completamente as ‘feridas’ da relação anterior”.

Análise do comportamento

Investigações recentes demonstraram que os indivíduos profundamente ligados aos ex-parceiros recuperam mais rápido se se focarem numa pessoa nova, mesmo que não passem do vale dos lençóis. E mais: de acordo com um estudo da Universidade do Missouri que foi publicado no *Archives of Sexual Behavior*, os indivíduos que se envolvem em relacionamentos passageiros pouco tempo depois de terem terminado outros mais sérios sentem-se mais dese-

jáveis e confiantes.

A equipa de investigadores, liderada por Lynne Cooper and Lindsey Barber, entrevistou 170 estudantes universitários que tiveram de registar, ao longo de 12 semanas, o que sentiam depois de

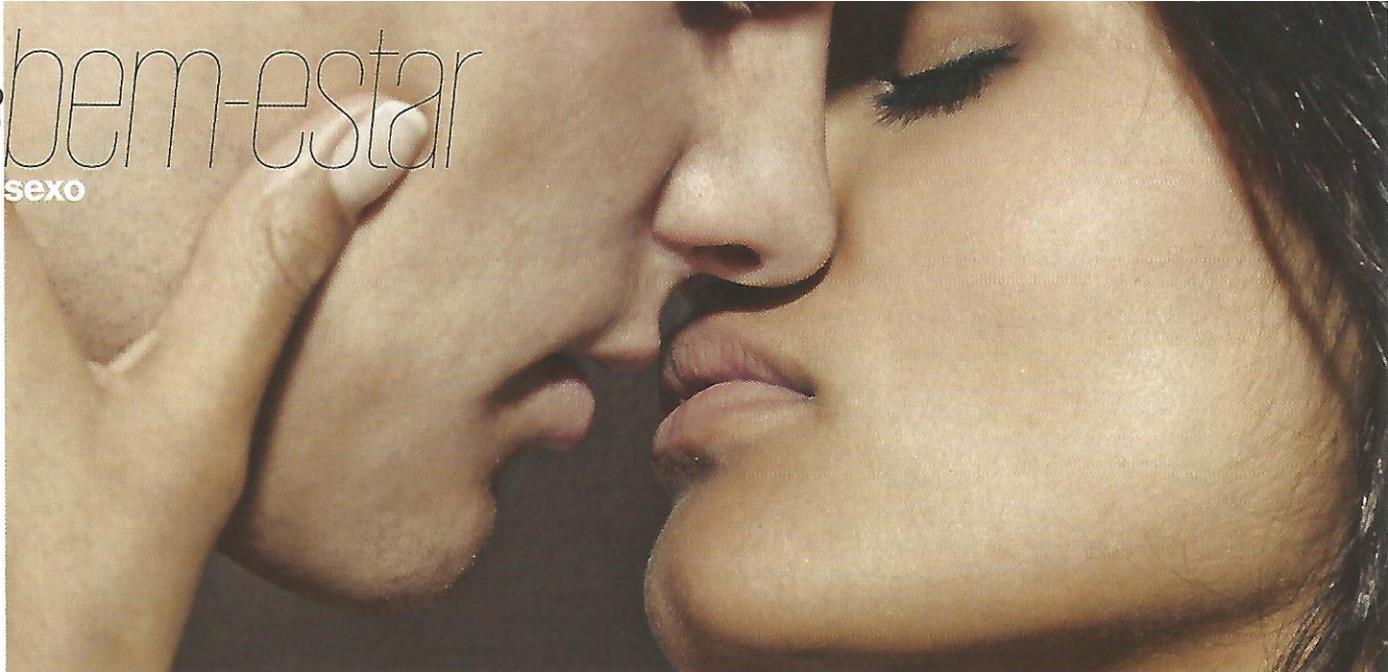
terem sexo sem compromisso. Cooper e Barber concluíram que mais de um terço dos estudantes entrevistados se envolve sexualmente com outras pessoas na sequência do fim de uma relação amorosa séria. Segundo as autoras, o sexo sem compromisso melhora a auto-estima, reduz a depressão e a ansiedade, e a rapidez com a qual os indivíduos iniciam novos relacionamentos está diretamente associada a uma melhor satisfação ao nível pessoal e social. Os dados recolhidos revelaram ainda que tanto as mulheres como os homens gostam da natureza transitória destes relacionamentos, em que ambos acordam (tácita ou explicitamente) que não são mais do que (na expressão popular portuguesa) amigos coloridos.

Embora esta descoberta sugira que as relações de transição podem ser mais benéficas do que se pensava, Maria Joana Almeida ressalva que a amostra deste estudo “é de fácil acesso, e representa apenas os estudantes e não a população geral”.

O sexo sem compromisso ajuda a melhorar a auto-estima, reduz a depressão e a ansiedade

Hábitos sexuais

No livro *Sex at Dawn* (*Sexo ao Amanhecer*, numa tradução literal), Christopher Ryan focou-se nas raízes pré-históricas da sexualidade humana e descobriu que os nossos antepassados eram seres “sexualmente omnívoros”. Tinham vários parceiros sexuais, independentemente do género. Existia nessas sociedades uma igualdade plena entre homens e mulheres. Mesmo à luz do mundo contemporâneo, a forma de se relacionarem era pouco convencional. Podemos pensar que estamos muito evoluídos face aos nossos pares pré-históricos, mas dificilmente conseguimos conceber relações que não sejam monogâmicas. “Muito graças ao conceito Vitoriano de sexualidade que a confundi com direitos de propriedade”, conclui Ryan.



Remendar um coração partido

Ter relações sexuais com alguém que talvez não seja próxima pode ajudar a “lidar com sentimentos negativos, como o sofrimento pela perda do/a ex-parceiro/a, raiva pelo/a parceiro/a, ou até tristeza, insegurança e dúvidas acerca de si próprio/a”, avança Maria Joana Almeida. Contudo, esta resposta não é generalizada e não existe uma solução universal. A terapeuta sexual adverte que, “quando uma relação acaba, cada um de nós encontra o seu modo de recuperar de um amor e preparar-se para outro”. Há quem não consiga sequer imaginar-se a envolver-se com outras pessoas enquanto processa o desgosto, e acaba por passar meses a pensar no que podia ter sido. Esta era a receita de Charlotte York (interpretada por Kristin Davis), a personagem mais conservadora da série *Sexo e a Cidade*. “Terminar uma relação implica fazer o luto por uma perda de um projeto a dois, daí o vazio e as interrogações”, acrescenta Filipa Jardim da Silva. De resto, a imagem negativista de que as mulheres ficam a pensar

obsessivamente sobre o que correu mal na relação e a sofrerem sozinhas em casa está ultrapassada. Telma Pinto Loureiro comenta que “a imaturidade e a falta de resiliência na área emocional e relacional são factores preponderantes nestas questões”, pois “as investigações indicam-nos que as mulheres não tendem a entrar em *rebound relationships* por motivos de vingança, e que com os homens a situação é inversa”.

A antropóloga Helen Fisher mostrou, ao analisar os cérebros de pessoas apaixonadas cujas relações tinham terminado recentemente, que tendemos a pensar ainda mais nos nossos ex-parceiros e a querê-los mais. Dado que assimilamos rotinas rapidamente e nos habituamos facilmente a determinadas pessoas, quando se dá uma rotura a nível emocional que tem impacto no dia a dia “o nosso cérebro tende a ir buscar aquilo que nos reporta para o nosso estado de segurança, ou seja, aquilo que nos é familiar, neste caso o ex-parceiro, podendo romantizar e idealizar a relação terminada face ao vazio criado”, esclarece Filipa Jardim da Silva. Para evitar que isso

aconteça, a psicóloga aconselha a, primeiro, definir o que quer e procurar adotar comportamentos que “aproximem das mudanças pretendidas e afastem da zona de conforto”. Embora seja terreno familiar, e ofereça alguma sensação de segurança, “já comprovou não dar resposta ao que necessitamos para sermos felizes”, continua Filipa Jardim da Silva. Só quando se aceita a mudança é que se está disponível para conhecer uma pessoa nova, mesmo que seja apenas um(a) parceiro(a) sexual – “o assumir físico da quebra de uma ligação exclusiva com o ex-companheiro”. De facto, como explica Filipa Jardim da Silva, “o fim de uma relação mais duradoura faz-se, tipicamente, acompanhar por sentimentos de maior vulnerabilidade e de uma dor mais intensa”, mas não deve deixar que isso cause disrupções no seu dia a dia. “Desde que haja respeito e consentimento, as relações sexuais no contexto da recuperação de uma relação de compromisso não são negativas ou indesejáveis”, conclui Maria Joana Almeida. Por isso, se for o seu caso, deixe-se levar pela aventura.

MUDAR DE PERSPETIVA

Há idades para tudo. E Meg Jay, uma psiquiatra norte-americana, diz que é entre os 20 e os 30 anos que definimos a nossa personalidade adulta. Da mesma forma que o que se ganha nos primeiros anos de carreira vai ter um impacto nas remunerações mais tarde, cerca de 80% dos momentos,

decisões e experiências que vão definir o nosso futuro têm lugar até aos 35 anos. Assim, o modo como encaramos a sexualidade fica bem delimitado nesta década, dado que é o intervalo de idades em que experimentamos mais e temos parceiros diferentes. Descobrimos o que gostamos,

o que nos deixa feliz, e procuramos pessoas que nos ajudem a concretizar desejos e fantasias. Por isso, se gostaria de mudar algum aspeto da sua personalidade ou estilo de vida, é entre os 20 e os 35 anos que deve fazê-lo. Meg Jay explica que neste período de tempo o nosso cérebro forma

novas ligações, preparando-se para a vida adulta. “A nossa personalidade muda mais na casa dos 20, do que em qualquer outro momento da vida”, declara Jay. Por isso, mesmo que seja só para ter um relacionamento transitório, escolha alguém com quem possa aprender alguma coisa.