



‘Encontrar o amor’

Seremos nós a encontrar o amor ou é ele que nos encontra a nós?



Normalmente, encaramos a expressão ‘encontrar o amor’, como se de alguma coisa material se tratasse. Dou por mim, muitas vezes, a pensar: como é possível encontrar algo que nós não conhecemos bem e que permanece ainda imbuído em tantos mistérios? Como poderemos encontrar algo que tem tantas faces e tantas facetas? Assim, talvez seja mais prudente e menos pretensioso dizer que é ele que nos encontra a nós.

Esta forma de perceber a realidade talvez seja mais positiva para aqueles que procuram o amor. A frustração de não conseguirem, a revolta consigo mesmos e, em alguns casos, a inveja dos outros terem conseguido aquilo que eles não conseguem, talvez se dissipe, uma vez que, a pessoa divide responsabilidades com o amor: «Eu não te encontro, mas tu também não me encontras a mim, logo, és tão ‘incompetente’ quanto eu». Nesta perspectiva, deixamos de ser carrascos ainda antes de estarmos absorvidos por ele e colocamo-nos numa posição de poder, pois o amor sem nós também não existe. O nosso corpo, a nossa energia, as nossas emoções e os nossos relacionamentos é que lhe dão vida, transformam-no em algo mortal, e só neste estado, o amor atinge a sua plenitude. Todos os amores são, à partida, mortais,

nós é que, por necessidades existenciais, o queremos tornar imortal. É mais fácil para a nossa existência carregarmos algo dentro de nós que acreditamos que nunca terá fim; é como se a nossa mortalidade ganhasse uma dupla face e compensasse a nossa finitude.

Em busca do amor

Raquel, 42 anos, Directora Comercial, recorreu ao meu gabinete, porque se sentia bastante sozinha, gostava de encontrar alguém para partilhar a vida e completar o lado que lhe faltava. Sabia que eu fazia esse trabalho e após grande ponderação, resolveu tentar. As peripécias da sua vida fizeram com que até ao momento não tenha vivido uma vida afectiva com a qual sonhava. Os relacionamentos que teve foram instáveis e, com o passar dos anos, sentia-se cada vez mais distante de alcançar esse sonho e isso



provocava-lhe algum azedume na relação com os outros. Raquel já tinha tentado pelos seus próprios meios conhecer pessoas; para isso, inscreveu-se no ginásio, passou a aceitar todos os convites que lhe faziam para sair, passou a ir ao cinema sozinha, entre outras coisas e, mais recentemente, inscreveu-se numa escola de dança. No entanto, parecia que apesar de estes meios lhe terem dado a possibilidade de conhecer mais pessoas, havia um vazio que não era preenchido e os relacionamentos não prosperavam. **No trabalho com Raquel, foi importante conhecê-la e perceber os reais motivos pelos quais Raquel estava sozinha.** O objectivo final era proporcionar a Raquel conhecer uma pessoa dentro do perfil por si definido. Afinal, tinha sido por isto que Raquel me procurou.

Após iniciarmos as consultas, foi claro que a cliente trazia consigo uma herança familiar bastante complexa em termos de relacionamentos afectivos. A porta por onde ela queria que o amor entrasse estava 'empancada', e por isso, se não tratássemos desta porta, Raquel iria continuar infeliz nesta busca. Os padrões relacionais que ela verbalizava eram bastante rígidos e penalizadores para si, pelo que o problema não estava fora de si, mas dentro de si. Esta consciência que Raquel adquiriu, fez com que ela conseguisse reenquadrar a sua situação de uma

forma mais positiva e libertadora, o que, consequentemente, torná-la-ia mais assertiva neste processo. Além de tudo isto, devido à sua profissão, a cliente era sempre bastante reservada quanto à vida privada e isso fazia com que fosse sempre muito cautelosa nos seus relacionamentos e, por vezes, não arriscava. Raquel relatou que no passado tivera um relacionamento muito significativo, mas quando o companheiro lhe propôs morarem juntos, não aceitou, porque

“Pessoas felizes atraem mais felicidade”

reservada quanto à vida privada e isso fazia com que fosse sempre muito cautelosa nos seus relacionamentos e,

a família, conservadora como era, não aceitava que um casal morasse em união de facto, teria que haver o compromisso religioso e de papel passado. Esta situação, acabou por ditar o fim da relação. Hoje, lamenta não ter seguido a sua vontade. A maternidade também é algo que lhe causa grande instabilidade, pois receia que esse projecto não seja concretizado e tem consciência de que esse factor é gerador de grande ansiedade quando conhece alguém e vê bases para iniciar um relacionamento. Assim, procurar ajuda pareceu-lhe a melhor alternativa. A intervenção com a cliente envolveu duas fases, primeiro, a nível psicoterapêutico, depois a nível interpessoal. Este objectivo foi alcançado ao fim de algum tempo.

Neste momento, Raquel tem um companheiro e relata que tão importante como conhecer Filipe foi todo o processo de autoconhecimento, pois foi graças a isso que deixou que o amor a encontrasse. **Z**

(Nota: Todos os nomes aqui presentes são fictícios).



Telma Pinto Loureiro

Psicóloga Clínica
Pós-Graduada em Terapia Familiar

Faça uma avaliação ao seu comportamento

Centenas de portugueses podiam ser a Raquel. Os motivos pelos quais tantas pessoas, hoje em dia, têm dificuldades em encontrar um parceiro são diversos e complexos. **A grande maioria das pessoas ainda vive acorrentada a ideias românticas e ilusórias acerca do amor e de que este um dia bate à porta sem que elas tenham de fazer alguma coisa.** Tenho dúvidas, que na maioria dos casos, as coisas se passem assim. O amor não dá apenas trabalho a manter, também dá trabalho para conseguir. Antes de tudo, ele dependerá de nós mesmos e só depois do meio envolvente. Como em outras áreas, **os nossos comportamentos são o reflexo da nossa maneira de pensar e de nos posicionarmos na vida**, por isso, para aqueles que estão sozinhos e revoltados com o mundo, porque o consideram injusto, façam uma avaliação do vosso comportamento, analisem a vossa forma de se relacionarem com os outros, avaliem a vossa forma de vivenciarem os afectos, as vossas prioridades. Este processo é essencial para que a pessoa possa evoluir e ser melhor sucedida. Se não conseguirem fazer isto sozinhos, procurem ajuda profissional. Já alguém disse: **«Pessoas felizes atraem mais felicidade»**. Eu diria que se passa o mesmo em relação ao amor.