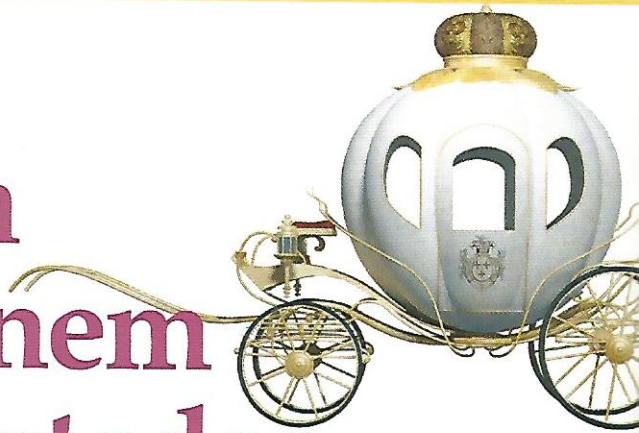


No campo do amor...

... Não existem almas gémeas nem príncipes encantados



Desde pequenos, somos educados para acreditar em almas gémeas e em príncipes encantados. O problema desta ideia surge quando crescemos e percebemos que entre aquilo que imaginávamos e a nossa realidade, existe uma grande distância.

dia. Se fizermos o exercício de perguntar a uma pessoa porque é importante que o futuro parceiro seja romântico, muitas delas irão responder com base naquilo que o grupo/sociedade pensa e menos com base em argumentos pessoais. Socialmente, existe um conjunto de características desejáveis e indesejáveis para escolher, ou não, um parceiro amoroso e esta situação influencia de forma sistemática as pessoas e as suas relações.

De um modo geral, creio que o ser humano ainda se conhece mal, ainda tem muita dificuldade em falar sobre si próprio, em analisar os seus comportamentos, em evoluir com as experi-

ências positivas e menos positivas dos relacionamentos passados e em reorganizar o seu funcionamento. Estas situações acontecem por muitos motivos, mas o

mais frequente está ligado à dificuldade em direccionarmos para nós mesmos a

Hoje em dia, apercebo-me de que muitas pessoas são 'mal-educadas' desde pequenas no que respeita ao amor e aos relacionamentos. Trazem consigo padrões relacionais, crenças sobre o amor e ideias que, na maior parte das vezes, são ilusórias. Esta situação, naturalmente, tem repercussões, menos positivas para elas e para os seus relacionamentos.

Em consulta, quando recebo homens e mulheres, que cansados de estarem so-

zinhos, me procuram para os/as ajudar a conhecer alguém compatível, com vista a um relacionamento afectivo, muitos/as definem e procuram pessoas que nada têm a ver consigo e, na maior parte dos casos, não passam de ideais românticos, fortemente influenciados pela sociedade e pelos me-

“*Almas gémeas e príncipes encantados, só mesmo nos contos da Disney*”

responsabilidade daquilo que nos acontece. É mais fácil direccionarmos essa responsabilidade para os outros e para as próprias circunstâncias.

Relacionamentos perfeitos não existem

Como psicóloga, considero um grande desafio o trabalho com este público, sendo uma área extremamente complexa e multivariável. A intervenção terá que ser composta por várias etapas. **Numa primeira fase, é crucial ajudar alguns clientes a desconstruírem a ideia de alma gémea e de príncipe encantado**, substituindo essas concepções por pensamentos mais assertivos que possam colocar a pessoa mais predisposta a atingir os objectivos que pretende e a ser mais resiliente consigo mesma para que novas oportunidades possam surgir na sua vida.

Almas gémeas e príncipes encantados, só mesmo nos contos da Disney. Não existem

Ideias erradas sobre relacionamentos/ amor

Algumas crenças erróneas sobre os relacionamentos e o amor:

1. O amor durará para sempre.
2. Os elementos de um casal têm que fazer tudo em conjunto.
3. Os casais felizes concordam em tudo.
4. O amor chega para que a relação dê certo.
5. Consegue-se controlar todas as variáveis de uma relação.
6. Só seremos felizes com alguém de acordo com o que idealizamos.
7. Se ele/a não tem ciúmes de mim, então, é porque não me ama.
8. Quem gostar de mim tem que me aceitar como sou, não altero nada na minha maneira de ser nem na minha vida.
9. Sou infeliz, mas sei que assim que iniciar um relacionamento passarei a ser feliz e não precisarei de mais nada.
10. Sei que um dia vou encontrar a minha alma gémea.

relacionamentos perfeitos, existem sim, relacionamentos que funcionam bem e, é este carácter funcional das relações que

“*Considero que viver em casal tem tanto de emocional como racional ou deveria ter...*”

ditada, muitas vezes, o sucesso ou fracasso das mesmas. No início dos relacionamentos esta componente não está bem explícita, pois vive-se o estado da paixão e tudo o que faz mover a relação são as emoções e os sentimentos. Posteriormente, quando a relação adquire uma nova forma, ela terá que ganhar este carácter funcional e, inevitavelmente, a capacidade de ‘encaixe’ dos elementos do casal vai sendo posta à prova. Considero que viver em casal tem tanto de emocional como racional ou deveria ter... Arrisco-me a dizer que todos os relacionamentos são desafiantes e exigentes, mas isto não é sinónimo de que não funcionem bem ou que as pessoas se sintam infelizes, pelo contrário, é nesta capacidade do casal se complementar que reside o sucesso da relação. **Z**



Telma Pinto Loureiro

Psicóloga Clínica
Pós-Graduada em Terapia Familiar

