



Vamos falar de amor

NATASHA
LUNN


intrinseca

Vamos falar de amor

Natasha Lunn

Tradução de Fernanda Abreu



Copyright © Natasha Lunn, 2021

TÍTULO ORIGINAL

Conversations on Love

PREPARAÇÃO

Nina Lopes

REVISÃO

Mariana Gonçalves

Thaís Carvas

Thais Entriel

DESIGN DE CAPA

Favoritbuero

IMAGENS DE CAPA

© Martina Frank e © Nadia Grapes/Shutterstock

REVISÃO DE E-BOOK

Carolina Andrade

GERAÇÃO DE E-BOOK

Cumbuca Studio

E-ISBN

978-65-5560-374-3

Edição digital: 2022

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 — Gávea

Rio de Janeiro — RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

 intrinseca.com.br

 [@intrinseca](https://twitter.com/intrinseca)

 [editoraintrinseca](https://www.facebook.com/editoraintrinseca)

 [@intrinseca](https://www.instagram.com/intrinseca)

 [@editoraintrinseca](https://www.tiktok.com/@editoraintrinseca)

 [intrinsecaeditora](https://www.youtube.com/intrinsecaeditora)

Sumário

[Avançar para o início do texto]

Folha de rosto

Créditos

Mídias sociais

Dedicatória

Epígrafe

Introdução

Como encontrar o amor?

Fantasia romântica versus realidade

O insuportável desconhecido

Olhar para fora

Como sustentar o amor?

A fase da lua de mel

As estações da amizade

O trabalho de voltar a ver

Como sobreviver à perda do amor?

A perda do futuro imaginado

Um voto de confiança

Conclusão: *O que eu gostaria de ter sabido sobre o amor*

Leituras adicionais

Agradecimentos

Sobre a autora

Leia também

Para qualquer um que se sinta perdido na busca por amor

“As histórias pelas quais ficamos acordados até tarde para escutar são histórias de amor. É como se nunca aprendêssemos o suficiente sobre esse enigma da nossa vida. Voltamos sempre às mesmas cenas, às mesmas palavras, tentando extrair significado delas. Não há nada que seja tão conhecido quanto o amor. E nada que nos escape tão por completo.”

Jeanette Winterson, *The Powerbook*

Introdução

Passei anos comprometida com o anseio. Ansiava pela resposta a uma mensagem, por um “eu te amo” ou por um homem que olhasse para mim de determinada maneira. Se eu estivesse numa relação, torcia para que ela durasse, e se não estivesse, torcia para entrar em uma. Meu anseio era uma inquietação que se espalhava pela minha vida como uma névoa e me impedia de realmente enxergar o que me cercava.

Eu costumava pensar que ansiava por amor, mas não. Estava obcecada pela ideia do que ele seria, não pelo amor vivido em sua totalidade. Em todos os anos e noites que passei pensando “Quando vou encontrar o amor?”, nunca parei para questionar no que exatamente ele consistia. Será que muita gente se pergunta sobre isso? Não aprendemos sobre amor na escola, não pesquisamos a respeito, nem testamos nossos conhecimentos relacionados a ele ou fazemos uma revisão anual. Somos incentivados a aprender sobre economia, gramática, geografia, mas não a conhecer o amor. Parece estranho esperarmos tanto do amor e ao mesmo tempo dedicarmos tão pouco tempo a compreendê-lo. É como querer mergulhar no mar sem qualquer interesse em aprender a nadar.

Mesmo assim, quer pensemos nele ou não, o amor entra e sai do nosso caminho diariamente, com toda a sua liberdade, crueldade e beleza. Assisto ao vídeo do bebê de seis semanas da minha amiga se remexendo no banho uma hora antes de ler um e-mail que quase passa despercebido de uma mulher cujo terceiro tratamento de fertilização *in vitro* acaba de dar errado. Penso em dois noivados recentes, em outro que foi cancelado, num terceiro que nunca aconteceu. Ouço a amiga que está tentando retomar a vida após um divórcio inesperado, aquela que está chorando a morte do pai ou da mãe, e o otimismo nervoso de outra tateando pelos primeiros

estágios de um relacionamento novinho em folha. E assim ele segue, o amor que existe na vida de todos nós, sempre nesse murchar e florescer. Impossível de conhecer plenamente ou definir. Ou pelo menos era o que eu pensava.

Durante muito tempo, supus que o amor fosse a origem da minha infelicidade. Queria entender por que parecia estar além das minhas capacidades. Por que eu conseguia largar um emprego que me deixava infeliz, mas não um relacionamento ruim? Por que tinha controle sobre todos os outros aspectos da minha vida, menos sobre esse? Por que presumia que o casamento representava o fim de algo, e não o começo? Minha desconfiança de que eu tinha entendido o amor de forma totalmente errada foi aquilo que Elizabeth Gilbert certa vez descreveu como uma “migalha de curiosidade”, uma pista que precisei observar e seguir.

Por isso, ao longo dos quatro últimos anos, pedi a escritores, terapeutas e especialistas para contarem suas experiências com o amor para uma newsletter online chamada *Conversations on Love*. Escutei gente falar do seu amor por alguém, por uma cidade, por um poema, por uma árvore. Ouvi um homem dizer que gostaria de ter transado com mais pessoas e uma mulher afirmar que o sexo representa a vida onírica de um casamento. Escutei pessoas compartilharem suas histórias sobre como manter uma amizade de 26 anos estando em países diferentes, sobre se apaixonar ao mesmo tempo que se perde um filho ou se chora a morte de um irmão, sobre ver bebês virem ao mundo em zonas de guerra e sobre aprender a encontrar romantismo na solidão. Cada uma dessas histórias era um lembrete de que o amor é possível e de que a minha compreensão dele até então havia sido limitada.

Enquanto eu estava tendo essas conversas, o amor também entrava e saía da minha vida. As entrevistas expandiram meu conceito do que o amor poderia ser e de quais aparências poderia ter, mas foi só quando comecei a tentar engravidar depois de ter perdido um bebê que notei o quanto ainda precisava aprender. Porque embora eu pensasse ter superado minha propensão ao anseio, havia muitas semelhanças entre minha ânsia por ter um bebê aos trinta e poucos anos e por ter um namorado na década anterior. Ambas faziam eu me concentrar mais no amor

que me faltava do que naquele que eu tinha. Ambas me empurravam para a martirização de vez em quando. Ambas me levavam a me comparar com os outros e sentir que havia uma zona de felicidade na vida da qual eu estava excluída. Antes eu costumava olhar com melancolia para os casais de mãos dadas aos domingos, mas minha nova fixação eram as mulheres empurrando carrinhos de bebê pelo parque perto da minha casa. Eu havia mudado a minha prioridade, mas a inquietação e a busca seguiam o mesmo padrão. Logo, entendi que sempre haveria algo por que ansiar em matéria de amor, se eu insistisse nessa visão limitada sobre ele: um namorado, um casamento, um bebê, um segundo bebê, um neto, mais uma década de vida ao lado da minha mãe, do meu pai ou do meu marido. Então comecei a fazer mais perguntas. Comecei a escrever este livro.

Todos os dias, você também fará suas próprias perguntas sobre o amor. Pode ser que esteja atrás de um relacionamento, ou se perguntando do fundo do coração se deveria terminar um. Pode ser que esteja numa parceria de longo prazo se questionando como sustentar o amor diante dos vários percalços ao longo da vida. Pode ser que você seja pai ou mãe e esteja buscando desempenhar o seu melhor, ou que tenha perdido seu pai ou sua mãe e essa perda de repente pareça tirar a importância de todo o resto. À primeira vista, o que cada um quer e necessita do amor é diferente. Mas descobri que nossas questões individuais estão muitas vezes enraizadas em três perguntas mais profundas: como encontrar o amor? Como sustentá-lo? E como sobreviver à perda dele? São essas as perguntas que quero explorar nas páginas a seguir.

Não é nenhum exagero dizer que as conversas sobre amor que eu tive mudaram minha vida. Elas me ajudaram a ver através da névoa do anseio, a identificar o amor que já existia na minha vida desde o início. Me convenceram também de que, embora sob muitos aspectos o amor seja *sim* impossível de conhecer, tentar defini-lo nos faz bem. Como bell hooks escreveu em *Tudo sobre o amor*: “Aprender definições falhas de amor quando somos bem jovens torna difícil sermos amorosos quando amadurecemos” e “uma boa definição marca nosso ponto de partida e nos permite saber aonde queremos chegar”.

E eu acho que precisamos começar a aprender mais sobre o amor, da mesma forma que poderíamos desenvolver qualquer outra habilidade, porque isso pode definir o curso da nossa vida. Como constatou a dra. Julianne Holt-Lunstad em seu estudo sobre o vínculo entre conexão social e expectativa de vida, pessoas com relações sociais fortes têm 50% menos chance de morrer prematuramente do que pessoas com relações sociais fracas.* Apesar da falta de atenção em relação a esse tema — compare a quantidade de páginas que um jornal dedica a política, economia ou viagens com a que dedica aos relacionamentos —, poucas coisas são mais sérias ou importantes do que o amor. A falta dele pode causar danos sérios. Já a abundância pode nos curar.

Embora as conversas deste livro sejam histórias sobre amor, elas também têm a ver com como os seres humanos se atraem e se decepcionam, como se magoam e se curam, como continuam seguindo em frente mesmo quando acham que não vão conseguir, tentando encontrar algum significado naquilo que a vida lhes tira. Minha esperança é a de que elas possam ser para você a mesma coisa que foram para mim: um lembrete para não deixar aqueles que você ama se distanciarem, um convite para levar o amor mais a sério e um incentivo para fazer algo expressivo com a sua vida.

Um dos personagens do romance histórico *A sombra da guilhotina*, de Hilary Mantel, falou na vida real: “O amor é mais forte e dura mais do que a raiva.” E quando entrevistei Hilary, ela me disse que “um dos motivos para escrever é tentar descobrir se é isso mesmo”. É o que estou tentando descobrir também. O amor é mais forte do que o medo da incerteza? Do que o medo da mudança? Do que o medo da morte? Responder a essas perguntas é uma tarefa interminável, e esta foi uma das maiores lições que aprendi: o amor é um projeto para a vida toda, e não podemos pular para o final da história. Que sorte a nossa saber que nunca vamos terminá-la! Porque a última página não existe, apenas uma série de começos. Este é um deles.

* Citado em *Together: Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection*, de Vivek H. Murthy. Londres: Profile Books, 2020, p. 13.

Como encontrar o amor?

“A vida não é um problema a ser resolvido, mas um mistério a ser
vivido.”

M. Scott Peck

Fantasia romântica *versus* realidade

“Quando eu te desejo, parte de mim desaparece...”

Anne Carson, *Eros the Bittersweet*

A primeira vez que beijei Ben foi também o meu primeiro beijo. Eu estava com quatorze anos e não tinha certeza de nada: de que tipo de música gostava, de que marca de sapato usar no colégio, do tipo de pessoa que eu queria ser. Minha única certeza era que eu estava a fim dele. Numa época em que todas as possibilidades do mundo estavam disponíveis na minha frente e em que fazer as escolhas erradas era fácil, foi um alívio ter tão pouco controle sobre algo. Era como se o sentimento tivesse decidido por mim.

Eu o conheci um ano antes do nosso primeiro beijo no cinema. Eu tinha treze anos e ele doze, seis meses a menos do que eu. Ele foi à minha casa visitar meu irmão mais novo porque os dois estudavam na mesma escola. Quando o vi, ele estava girando um ioiô verde-limão no alto da escada, em frente ao meu quarto. “Oi”, disse ele. “Oi”, respondi. E pronto: bastaram duas palavras para dar início a uma paixão de quinze anos. Dali em diante, passei a colecionar detalhes sobre a vida dele como se fossem evidências de um crime: a localização exata de uma pinta no seu braço, o jeito que Ben passava manteiga na torrada, como semicerrava os olhos sempre que sorria. Foi quando desejei que ele reparasse em mim que aprendi que o amor era algo que ou acontecia com você, ou não. Um presente dado ou negado.

Nossos rolos ao longo dos anos foram breves e inconsistentes: ele me traiu quando tínhamos quatorze anos, voltamos a ficar juntos aos dezesseis — a única vez

em que, extremamente nervosos, dissemos “eu te amo” — e de novo aos dezoito. Não foram períodos em que passamos um tempo significativo juntos, apenas uma coleção de dias e noites em que nos beijávamos, assistíamos a *Star Wars* em fitas VHS velhas e às vezes saíamos de carro à noite por estradas de terra desertas. O fato de nunca termos tido uma relação de verdade quase não importava. Nossa história existia na ambiguidade e em todas as coisas que jamais diríamos.

Os capítulos mais longos e emocionantes foram escritos não na vida real, mas na minha mente. Minha narrativa imaginária — pautada por Dawson e Joey, da série *Dawson's Creek* — construiu um romance melancólico do tipo “será que eles vão acabar juntos?” que estava sempre prestes a acontecer, mas parecia nunca rolar de fato. Havia sempre um mal-entendido recíproco (uma mensagem mal interpretada), ou então um ato do destino (o fato de os meus pais não aprovarem; outra garota surgir no caminho) que frustrava nossa reconciliação mais recente. Por que eu continuava tentando fazer aquilo dar certo? Minha primeira experiência de rejeição foi quando ele beijou outra menina no colégio, o que abalou minha autoestima numa idade crítica de desenvolvimento. Dali em diante, o afeto dele se tornou um prêmio que eu poderia reconquistar, que talvez significasse que eu era digna de amor. A parte de mim que desejava reproduzir o relacionamento dos meus pais também mantinha Ben na minha órbita. Meus pais se conheceram no colégio aos quinze anos, e esse modelo de amor, mais romântico do que qualquer livro na minha estante, foi o primeiro que eu tive. Se eu colocava Ben num pedestal, colocava num pedestal mais alto ainda a ideia de um amor adolescente que durasse para sempre.

Quantos de nós têm histórias assim, de paixões adolescentes, nas quais o desejo é mais importante do que se conhecer e nas quais a fantasia vence a realidade? Esses amores juvenis muitas vezes são construídos com uma intensidade linda, algo próprio da idade, quando se tem muito tempo livre e se está inundado de hormônios. Talvez esse tipo de fixação seja até uma forma de criatividade: como uma imaginação jovem pega os poucos detalhes de uma conexão banal e constrói outro mundo dentro dela. Portanto, eu não me arrependo da minha primeira

fantasia romântica. Mas me arrependo do modelo de amor que criei a partir dela, e de todos os anos subsequentes que passei tentando me moldar para conseguir me encaixar nele.

Na faculdade, Ben e eu continuamos entre idas e vindas de uma afeição inconsistente. Ele me mandava CDs gravados em casa e bilhetes enigmáticos pelo correio, que eu guardava em caixas de sapato debaixo da cama. Mandava e-mails nostálgicos que meu namorado da época acabou descobrindo e ficou com raiva. Pela minha memória, era a primeira vez que ele estava mais a fim de mim do que eu dele, mas ele talvez tenha outra percepção. (Sempre existem duas versões.) Mesmo assim, quando eu ficava com saudades de casa, dormia com a camiseta preta e desbotada dele da H&M, porque para mim Ben tinha se transformado em uma lembrança de casa, um vínculo com uma versão anterior de mim à qual era reconfortante recorrer toda vez que meu eu atual ficava confuso.

A ironia é que eu estava confusa porque, aos vinte anos, tinha levado as lições nada úteis dessa paixão adolescente para os meus relacionamentos seguintes. Meu padrão em geral era o mesmo: eu saía com alguém novo, idealizava a pessoa, escondia partes de mim e desempenhava o papel de uma mulher mais palatável do que eu acreditava ser. Essa mulher nunca pedia nada. Muitas vezes eu saía com a pessoa por meses — às vezes, por mais de um ano — sem que nunca nos tornássemos namorados ou progredíssemos para uma intimidade verdadeira. E, assim como Ben, mesmo quando esses homens aludiam ao que sentiam por mim, eles nunca chegavam de fato a nomear o sentimento. Como Marianne diz quando Elinor pergunta se Willoughby alguma vez já disse “eu te amo” em *Razão e sensibilidade*: “Todos os dias isso ficava implícito, mas nunca declarado abertamente. Às vezes eu pensava que tinha sido... mas nunca foi.”

Quando você não é honesto num relacionamento, seja com outra pessoa ou consigo mesmo, é meio como tentar rosquear a tampa de um vidro quando as ranhuras estão desalinhadas. Alguém olhando de fora pode até pensar que você está rosqueando direitinho, mas você sente a resistência crescente avisando que a tampa não está encaixada, e então entende que, por mais força que fizer para tentar girá-la,

a tampa nunca vai fechar direito. Da mesma forma, nessas relações, eu sempre sentia desde o início que havia algo fora de sintonia. Fingir intimidade com essa aflição constantemente à espreita era viver em um eterno estado de angústia, sempre desconfiada de que a pessoa não quisesse ficar comigo, mas com medo demais para perguntar. Com isso, eu me tornei tão boa em fingir não precisar de nada que esqueci como ser eu mesma. Com isso, eu também confundia instabilidade com atração, porque a inconsistência tornava mais sedutoras as migalhas de afeto que os homens me jogavam: a surpresa de uma mensagem à uma e meia da manhã com a pergunta “Está em casa? Bj”, ou a promessa de um “eu te amo” embriagado jamais repetido depois de sóbrio. Os homens com quem eu saía nunca terminavam a relação, mas também nunca se comprometiam por inteiro. Estavam sempre meio dentro, meio fora, como o namorado da minha amiga, que se mudou para o apartamento dela, mas deixou a maior parte das coisas dele na casa dos pais.

Mais consistente do que qualquer afeto era uma crueldade negligente, e talvez não intencional, que eu aceitava em silêncio e usava como mais uma prova de que não era digna de amor. Como na vez em que eu e um cara estávamos nos beijando na cama e ele me disse que meus lábios estavam sempre secos, ou outro que falou que eu usava maquiagem demais, ou quando outro disse que “a insegurança é a qualidade menos atraente em uma mulher” depois de eu reunir toda a minha coragem e perguntar por que ele levava tanto tempo para responder às minhas mensagens. Aprendi que o lugar mais solitário que existe é deitada na cama à noite ao lado de uma pessoa que faz você se sentir inferior, de costas para ela, ainda esperando que ela se vire para te abraçar.

Na época, eu reconhecia essa anulação do eu como uma vergonha íntima e deselegante; só agora entendo que é um problema comum. Já conversei com várias pessoas que, apesar de se sentirem seguras no trabalho, em família e com os amigos, se perderam nos relacionamentos. Elas esmagaram a própria personalidade para lhe imprimir outro formato, e esqueceram as próprias necessidades e desejos na tentativa de adivinhar quais seriam as do parceiro. Esse encolhimento do eu começa de forma discreta: fingir querer assistir a um filme de terror no cinema; criar

playlists no Spotify com músicas que possam impressionar o outro, em vez das que você quer realmente escutar; comprar um vestido que não pode pagar só porque acha que o outro vai gostar. Mas em pouco tempo você está recusando programas com os amigos para ficar livre na remota eventualidade de a pessoa sugerir um encontro de última hora. Você finge que não tem problema quando a pessoa só dá as caras no seu aniversário às onze horas da noite. Você finge que não precisa de rótulos nos relacionamentos, nem de uma comunicação consistente, nem dos pequenos atos de gentileza que fazem você se sentir amado. Você começa a fingir que não precisa de nada.

Quando perguntei à dra. Megan Poe, psiquiatra, por que as pessoas perdem a noção de identidade nos relacionamentos, ela respondeu que às vezes é porque estão tentando “ecolocalizar o outro sem se mostrar” e se fundir com o parceiro. Segundo a dra. Poe, que já deu um curso sobre amor na Universidade de Nova York, “as pessoas acham que, se espelharem o outro, então elas vão combinar, mas isso as torna mais inseguras, porque não estão sendo elas mesmas”. Esse comportamento significa também que a outra pessoa fica confusa, porque não consegue reconhecer em quem você se transformou. “Quando muitas personalidades falsas surgem, a situação pode ficar bem nebulosa”, disse a dra. Poe, “e inevitavelmente o outro pensa: cadê ela? Não consigo encontrar a pessoa por quem me apaixonei.”

Em 1977, num discurso para os calouros na Douglass College, Adrienne Rich afirmou que ser responsável consigo mesmo “significa insistir para que aqueles a quem você concede sua amizade e seu amor sejam capazes de respeitar sua mente. Significa poder dizer, como a Jane Eyre de Charlotte Brontë: ‘Tenho um tesouro interior que nasceu comigo e que pode me manter viva mesmo que todos os prazeres externos me sejam negados ou oferecidos apenas mediante um preço que não posso pagar.’” Quando fui pesquisar o texto original de *Jane Eyre*, encontrei aquele que antecede a citação de Rich: “Posso viver sozinha se o respeito próprio e as circunstâncias exigirem que assim seja.” Ao ler as duas frases juntas, percebi que eu tinha feito o contrário de Jane. Tinha perdido de vista meu tesouro interior (e,

portanto, minha capacidade de me afastar daquelas relações), e conseqüentemente aberto mão do autorrespeito. E em troca de quê? Não de amor, mas de uma intuição que me dizia que os homens com quem eu saía eram seres humanos extraordinários, sempre mais inteligentes e interessantes do que eu. (Não por coincidência, muitas vezes eu saía com jornalistas, mentes criativas do mercado publicitário e escritores: carreiras que eu queria ter, mas que até então não havia tido coragem suficiente para seguir.) Só anos depois, quando entrevistei o dr. Frank Tallis, psicólogo clínico, entendi como essa intuição podia apontar o caminho errado. Porque, como me disse Tallis, quando não temos indícios de intimidade verdadeira, muitas vezes nós “engrandecemos nossa confusão ou falta de compreensão”. Recorremos a palavras como “química” ou “intuição” porque não temos nada de tangível em que basear um sentimento, nenhum exemplo de gentileza, cuidado ou conexão, apenas uma forte atração. Segundo Tallis, essa falta de indícios “se torna um combustível para o misticismo romântico. Você pensa: não posso explicar isso, portanto deve ser o destino, deve ser profundo. Mas isso é apenas uma conclusão falsa alimentando outra, e cada conclusão afasta você da realidade”. Eu me encolhi todinha quando ouvi essa explicação, porque me reconhecia ali, e me lembrei de todas as vezes em que tinha me sentido misticamente atraída por alguém sem conhecer direito a pessoa. Só que, na época, como eu não entendia isso, continuei apagando partes de mim mesma para sustentar relacionamentos sem qualquer base no mundo real.

Mesmo nesses anos, durante nossas idas e vindas em outros relacionamentos, Ben e eu mantivemos contato. Nossos pais eram e ainda são muito próximos, então, quando éramos crianças, sempre saíamos de férias juntos, e depois voltava cada um para sua casa, mas ainda em cidadezinhas a cinco minutos uma da outra. De vez em quando, rolava um clima, nos beijávamos ou então passávamos horas conversando ao telefone à noite. Às vezes, ligava para ele porque estava me sentindo sozinha. Às vezes, acho que ele me ligava porque estava perdido. Acima de tudo, nós éramos amigos que nos usávamos mutuamente para ter atenção, mas, uma vez, já com quase trinta anos, nos reencontramos e tivemos um breve romance que durou só um mês ou dois. Parecíamos adultos fingindo ter treze anos novamente, e de um jeito que

me deixou triste. Na cama, enquanto eu analisava as diferenças entre nosso corpo adulto e adolescente — a barriga dele, mais flácida e proeminente; minhas coxas, maiores e com pintinhas —, não sabia dizer se estava tentando encontrar uma pessoa que conhecia ou alguém que, na verdade, nunca cheguei a conhecer. Acho que nós dois estávamos procurando um no outro respostas para os problemas da idade adulta e da intimidade, mas nunca iríamos encontrá-las ali.

Um ano depois, saímos para tomar o que seria o nosso último drinque. Na despedida, na calçada em frente a um bar no Soho, reparei que em algum lugar no ar entre nós pairava uma decisão que na verdade não tinha nada a ver com a pessoa em pé na minha frente. Era uma decisão entre a imaturidade e o amadurecimento, entre a fantasia e a realidade. Será que eu queria continuar evitando a intimidade e me apoiando na segurança de uma paixão nostálgica que não exigia nada a mais de mim? Não. Eu queria construir relacionamentos *reais*, que existissem no mundo real. Fazer isso exigiria coragem e autoconhecimento, talvez um pouco de solidão, e muita responsabilidade. Parte dessa responsabilidade envolvia não ligar para Ben toda vez que eu me sentisse sozinha. Significava entender o papel que eu estava desempenhando ao idealizar os homens em vez de enxergá-los de verdade, e encontrar o tesouro interior que eu havia perdido nesse processo. Significava, como escreveu bell hooks em *Tudo sobre o amor*, querer conhecer “o significado do amor além do reino da fantasia — além do que imaginamos que possa acontecer”. Eu ainda considerava um risco me mostrar por inteiro para uma pessoa nova, mas uma compreensão nascente despontava em algum lugar dentro de mim: a noção de que o risco de não fazer isso, de nunca ser vista, de nunca expressar necessidades, ou de nunca dar e aceitar amor de verdade, era bem maior. Depois de anos vivendo o amor passivamente, eu entendi que nós temos, sim, uma escolha, ainda que seja difícil de ver. A minha era: continuar presa nas fantasias da minha cabeça, ou sair lá de dentro e viver.



Pensar em quem você era nas suas relações antigas causa um estranhamento, um misto de tristeza e bom humor, de consternação e frustração. Mas, além de eu ter aprendido a rir com os amigos de algumas das histórias mais constrangedoras — uma das poucas vantagens dos erros na seara amorosa —, a vergonha que sentia antes foi substituída por compaixão pela minha versão mais jovem, que estava desesperada tentando encontrar o amor, mas procurando apenas nos lugares errados.

Parte de mim ainda lamenta todos os anos que desperdicei preocupada em ter “fracassado” no amor ou com medo de jamais encontrá-lo. Outra parte se apavora com o fato de eu ter ficado tão obcecada por uma fantasia que, quando a oportunidade de amor verdadeiro surgiu bem na minha frente — ao conhecer o homem com quem um dia decidiria me casar —, por pouco não deixei passar. Mas também sei que foram os “fracassos” anteriores que me trouxeram até aqui. Como Hilary Mantel me disse quando a entrevistei: “Alguns erros precisam ser cometidos, são equívocos criativos.” E ela estava certa, porque foi em todos aqueles erros desajeitados e nos anos de busca que achei a raiz da primeira pergunta deste livro: como encontrar o amor?

Acho que, antes de tentarmos responder a essa questão, é bom examiná-la mais de perto. Pois como aprender a encontrar o amor sem se perguntar o que de fato essa palavra significa? É isto que eu vou explorar nas conversas a seguir: de que forma nossa definição do amor pode impactar como, quando e se vamos encontrá-lo? Quais clichês podem nos ajudar e quais devemos descartar? E temos mais controle do que pensamos quando se trata de encontrar o amor, ou menos? As respostas não incluem uma estratégia para aplicativos de relacionamento nem um estudo com porcentagens que mostram onde você tem maior probabilidade de encontrar um parceiro. Mas torço para serem um convite a ver o amor de modo mais abrangente e a encontrar exemplos dele que talvez estejamos deixando passar.



Quando eu tinha meus vinte anos e estava em busca do amor, parecia haver dois tipos de pessoa atrás desse mesmo objetivo: aquelas para as quais isso era fácil e que ficavam satisfeitas nos períodos intermediários, ainda que breves, em que estavam solteiras; e aquelas que achavam que se apaixonar era uma tarefa impossível, que não pareciam encontrar a felicidade sozinhas, mas que também não passavam dos estágios iniciais de um relacionamento. Eu sempre tinha feito parte do segundo grupo. Então, ao ouvir de uma colega o comentário infeliz de que “quando alguém fica solteiro por muito tempo sem querer estar nessa situação, normalmente existe um motivo”, me apeguei às palavras dela e as usei como prova de que devia haver um motivo para eu estar solteira também. Será que eu era carente demais? Intensa demais? Não desconfiei que parte do problema talvez não estivesse em quem eu era, mas no contexto em que eu abordava a busca do amor.

Quando comecei a fazer entrevistas sobre relacionamentos, me dei conta de quantas outras pessoas caíam na armadilha de focar excessivamente no amor romântico. Muitos colocavam a culpa dessa obsessão romântica nas narrativas antigas, no estilo dos contos de fadas que encontramos na cultura popular. Sem dúvida, essas histórias me influenciaram. Só que, em algum ponto, uma visão pouco saudável da solidão também havia passado a fazer parte do meu conceito de amor. Por que cheguei a considerar que estar sozinha era uma tragédia? E que efeito isso teve na minha busca pelo amor? Torcia para Alain de Botton, filósofo e fundador da School of Life, ter as respostas.

Alain foi uma das primeiras pessoas que entrevistei sobre o amor, porque foi uma das primeiras a me incentivar a ver a complexidade do tema. Em seu romance *Ensaio de amor*, aprendi sobre paixão: as fantasias e falsos começos, as obsessões e histórias que projetamos uns nos outros. E mais tarde, em seu livro *O curso do amor*, aprendi sobre os desafios da intimidade muito depois de o brilho inicial do desejo ter desbotado. Poucas pessoas escrevem sobre amor com o mesmo rigor meticuloso e pragmatismo de Alain. Portanto, não me surpreendi ao constatar que ele tinha uma ideia certa sobre o motivo pelo qual, para alguns de nós, a busca do amor é uma experiência na qual estamos tão vulneráveis.

A psicologia da solidão, com Alain de Botton

NL: As pessoas caem na armadilha de ver o amor romântico como a resposta para os problemas. Como essa ideia equivocada dificulta a busca de um relacionamento?

AdB: Essa compreensão sugere que, se a procura por um parceiro não der certo, tudo seria uma tragédia, e sua vida praticamente seria em vão. Esse pensamento cria um contexto frenético e nocivo para a busca do amor. A melhor forma de pensar sobre qualquer coisa que se queira é se afastar se não der certo. Caso contrário, você se coloca à mercê do acaso e de pessoas dispostas a se aproveitar do seu desespero. Então, estranhamente, ser capaz de dizer “eu posso ficar sozinho(a)” é uma das garantias mais importantes para algum dia ser feliz com outra pessoa.

A psicologia da solidão é interessante, porque pode ser percebida como mais ou menos humilhante dependendo da história que contamos a nós mesmos. Se você está sozinho(a) numa segunda-feira à noite, por exemplo, não é algo particularmente incômodo. Você pensa: tive um dia difícil no trabalho, a semana está só começando, vou ficar um pouco sozinho(a). Por outro lado, se você está sozinho(a) num sábado à noite, talvez pense: o que tem de errado comigo? Todo mundo está por aí tendo uma vida incrível com outras pessoas.

Nós muitas vezes temos modelos irreais da vida alheia, o que agrava nosso desespero por estarmos sozinhos. Quando estamos sós, tendemos a imaginar que todas as outras pessoas do mundo estão num relacionamento feliz. É fácil pensar: eu sou a única pessoa minimamente decente com quem isso já aconteceu. E não é verdade. Muitas pessoas dignas e capazes, por algum motivo, já ficaram sozinhas. Isso não precisa ser uma tragédia.

Mas pode ser solitário quando os casais de amigos somem no fim de semana de um jeito que não acontece nos dias úteis. Como você acha que podemos mudar o modo de enxergar esses fins de semana?

Em primeiro lugar, é preciso identificar onde está o problema. O problema não é estar sozinho(a). É estar sozinho(a) quando você cria na cabeça uma narrativa em

relação aos seres humanos, e também do lugar de um(a) companheiro(a) dentro dela. Em vez de sair para fazer aula de dança só para evitar a aflição do sábado à noite, você poderia mudar na sua mente o que significa estar só. Porque se ficar sozinho(a) numa segunda-feira não é um problema, mas no sábado é uma tragédia, o problema não é o puro fato de estar só, e sim a história que você está contando para si mesmo(a).

Você já me disse que, quando usamos a palavra “amor”, na verdade estamos nos referindo a conexão. Isso me fez pensar em momentos em que eu sentia não ter amor na minha vida, quando na verdade tinha. Vale a pena reavaliar o significado da palavra “amor”?

Vale, ou o que estamos realmente buscando no amor. Alguém pode sentir que a vida está incompleta sem uma relação amorosa. Mas se você perguntar “O que não estar em um relacionamento tem de tão desesperador?”, muitas vezes encontra situações de desconforto menores que podem ser abordados de outras formas. Uma pessoa pode dizer que quer amor, e, quando é forçada a pensar na razão desse desejo, percebe que é porque está atrás de conexão. Isso depende de uma relação amorosa? Não necessariamente, porque é possível criar conexões fora de um relacionamento. Aí outra pessoa pode dizer: “Eu quero estímulo intelectual.” Bom, e isso depende de uma relação? Mais uma vez, não necessariamente. Muitas coisas que reservamos para os relacionamentos amorosos estão disponíveis em outros lugares. Por exemplo, existe um desalinhamento trágico na hierarquia entre amizades e relações amorosas. É estranho como nós colocamos a amizade tão no final da fila. Nem sempre foi assim: na Alemanha do início do século XIX, ter um bom amigo era mais importante que ter um parceiro romântico, e muito mais próximo da fonte da felicidade.

Tenho percebido muitas opiniões diferentes sobre o clichê de que é preciso amar a si mesmo(a) antes de amar o outro. Fico pensando se um objetivo mais útil, em vez de amar a si mesmo(a), seria compreender a si mesmo(a). O que você acha disso?

Eu também colocaria a ênfase na compreensão de si mesmo(a) e na capacidade de comunicar isso. Se alguém diz “Eu não me adoro, mas me interessos por mim mesmo(a) e consigo comunicar aos outros a verdade a meu respeito”, isso seria mais reconfortante do que alguém que dissesse “Eu sou perfeito(a)”. Reconhecer as próprias falhas, dores e insuficiências é algo bastante romântico. Na verdade, uma admiração exagerada de si mesmo(a) afasta a pessoa das outras, enquanto entrar em contato com a própria vulnerabilidade é um elemento importante para a construção de um vínculo. Quando se trata de amor-próprio, a questão não é tanto amar a si mesmo, mas aceitar que todos os seres humanos têm seus aspectos menos atraentes, para que isso não afaste você da possibilidade de ter um bom relacionamento. Esses aspectos não significam que você seja uma pessoa horrível que não merece amor. Significam apenas que você faz parte da espécie humana.

Se você não se valoriza ou não se compreende, o risco de se perder num relacionamento é maior?

Pensar que você pode perder o contato consigo mesmo(a) soa estranho. Como seria possível? Você é você; como pode se tornar menos você por estar em contato com outra pessoa? Mas nós recebemos informações de nossos sentidos e emoções, que podem ser anuladas por informações que recebemos dos outros. Um exemplo clássico é quando você diz “Estou meio triste”, e a outra pessoa responde: “Que nada, você está ótimo(a). Está superbem.” Você então pode pensar: *Meu ponto de vista não é legítimo. A outra pessoa tem razão, eu estou ótimo(a)*. Quando na verdade talvez fosse importante parar e reconhecer que as coisas estão *mesmo* difíceis.

Você pode ver o risco de se perder pelo prisma do amor-próprio ou da falta de amor-próprio, mas também se perguntando: até que ponto você vai tomar para si determinados sentimentos? E quantos dos seus sentimentos vão ser anulados por forças externas? Porque, diversas vezes, qualquer pessoa com quem você se relacione amorosamente vai ter uma opinião sobre o que é melhor para você, ou sobre o que é certo ou errado. E a capacidade de dizer “Interessante, mas eu tenho a minha própria perspectiva, e não sei se isso se encaixa nela” depende de esse tipo de

reação ser incentivada desde a infância. Muitas vezes não é, porque vários aspectos da realidade de uma criança são controlados pelos pais. Uma criança pode dizer: “Eu quero matar a vovó. Ela é muito burra.” E o pai ou mãe talvez responda: “Não quer, não, você ama a vovó.” Na verdade, pais com mais bom senso diriam: “Acho que todo mundo às vezes fica um pouco bravo com os outros, talvez ela tenha decepcionado você em algum momento. O que será que aconteceu?” A criança então poderia entrar em contato com seus sentimentos para entender o motivo e falar a respeito. Mas as pessoas fogem dos sentimentos mais perturbadores vistos em seus filhos e os incentivam a deixá-los de lado. Então, na vida adulta, essas pessoas podem pensar que o que sentem não é legítimo.

Quando eu tinha vinte e poucos anos, o que me trazia problemas nos relacionamentos era o fato de eu me guiar por uma intuição misteriosa. Por que você acha que isso leva a situações negativas no amor?

Nossas emoções não são inteiramente confiáveis: elas tendem a minimizar ou maximizar uma situação. Pense no medo, por exemplo. Nós tendemos a temer as coisas erradas e a não prestar atenção nas verdadeiras coisas que deveríamos temer. Temos medo de fantasmas, mas não de como nossa vida é curta, nem do quanto negligenciamos nossos verdadeiros talentos. Não somos muito bons em identificar aquilo que devemos temer, nem o que devemos amar (e em qual intensidade). Se um candidato razoavelmente charmoso surge, podemos perder um pouco a nossa capacidade de discernimento. Imaginamos quem a pessoa é, como nossa união durará para sempre, e que ela é a fonte da felicidade absoluta. Em momentos assim, é útil reconhecer que estamos vivendo uma paixão. Deveria sempre haver outra parte da mente consciente de que isso está acontecendo. Esse lado deveria ver com empatia o entusiasmo, mas ainda assim fincar um pé na realidade, tendo em mente que o outro ainda é um desconhecido. De que uma noite legal ou um fim de semana legal não são tudo. De que esses sentimentos não são previsões de futuro inteiramente confiáveis. Eu acho que esses dois lados são compatíveis. A gente pode aproveitar a paixão assim como assiste a um filme de terror: enquanto um dos lados

da sua mente se apavora (porque você pensa *ai, meu Deus, o monstro vai me pegar*), o outro lado pensa: *não, é apenas um filme, não é real*. Nos estágios iniciais do amor, nós podemos fazer uma divisão parecida entre quem observa e quem sente.

Mas quando você está no auge de uma paixão intensa pode ser difícil perceber que é uma fantasia. Quais são os sinais disso?

É a escala da idealização. Se você esqueceu que acabou de conhecer outro ser humano, e não uma criatura divina, no fim das contas essa pessoa vai se tornar uma grande frustração quando você perceber que ela não passa de outro indivíduo com defeitos. Dessa forma, ter certo pessimismo em relação ao que as pessoas são é bem útil. Mas eu acho que essa postura ainda é compatível com gentileza e entusiasmo. Um dos melhores modelos de amor é o de pais pelos filhos. Os pais *realmente* amam os filhos. Ao mesmo tempo, às vezes não gostam deles: ficam cansados, acham os filhos horríveis, querem uma folga. E todas essas coisas também acontecem no amor que um adulto sente por outro: às vezes ficamos de saco cheio e percebemos as falhas evidentes do(a) parceiro(a), mas permanecemos totalmente ao lado da pessoa. Ela nos irrita, e mesmo assim nós a amamos.

Isso me faz pensar que idealizar alguém é o contrário de amar, porque significa se recusar a ver o outro por inteiro.

Sim, você não está testemunhando o outro por completo. Na verdade, ninguém quer ser idealizado: nós queremos ser vistos, aceitos e perdoados, e queremos saber que podemos ser nós mesmos em nossos momentos menos favoráveis. Portanto, ser alvo dos sentimentos idealizadores do outro é algo que afasta. Parece que estamos sendo vistos e admirados como nunca, mas, na verdade, muitas partes importantes de nós estão sendo negligenciadas.

Uma grande questão do amor com a qual estou tendo problemas é o controle. Porque, sob determinados aspectos, eu acho que temos mais controle sobre o amor do que fomos levados a acreditar, e é importante saber que nosso papel não é passivo. Por outro lado,

fico pensando se também precisamos trazer de volta para o amor a ideia de sorte, porque você pode estar aberto(a), se conhecer e querer conhecer alguém, e mesmo assim isso pode não acontecer quando você esperava que acontecesse.

Não é preciso ser religioso para acreditar que o acaso tem um papel importante, e que na verdade a vida de outra pessoa é um grande mistério. Só é possível ter uma influência limitada sobre ela. Você pode pensar que dizendo as coisas certas ou lendo todos os livros sobre o assunto de alguma forma vai diminuir suas chances de fracasso e aumentar seu controle. Mas isso só é parcialmente verdade. Não dá para saber em que momento da vida o outro está. Ele pode simplesmente não estar a fim de você, o que é uma pena, mas é algo que se deve aceitar, e não combater, assim como a previsão do tempo. Nós não controlamos o clima, assim como não controlamos a capacidade dos outros de nos considerarem atraentes. Então o que ajuda é ter certa reserva para aceitar que, mesmo se ficarmos sozinhos, tudo bem. Para chegarmos lá, precisamos falar com mais pessoas: pessoas que se divorciaram e provavelmente nos diriam para nunca embarcar numa relação duradoura; pessoas mais velhas que passaram a vida inteira sozinhas e felizes; padres, freiras, monges. Precisamos parar de nos prender a essa visão punitiva de que temos que sair para encontrar aos vinte e poucos anos, achar o parceiro ideal aos 28 e ter o primeiro filho aos 31, do contrário teremos uma vida infeliz. Se esse tipo de narrativa acontecer, vai ser ótimo sob determinados aspectos, e sob outros vai ser horrível. Precisamos ter mais imaginação na hora de pensar o que pode ser uma vida boa.

O que você gostaria de ter sabido antes sobre encontrar o amor?

Ter mais calma em relação a todo o processo. E que as coisas podem dar certo ou não, e ainda assim está tudo bem. Esse modelo preto no branco de “tem que ser de determinada maneira e daí vai ser perfeito” simplesmente não funciona. Não importa quem você conheça ou quando isso aconteça: sempre vão existir momentos de dor e de alegria. Então não se prenda tanto a uma única história sobre o que sua

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Vamos falar de amor"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).