

Resumo: O presente trabalho faz uma reflexão, a partir de algumas situações clínicas, sobre o desejo sexual, a paixão e o amor nas relações de casais. Partindo de uma visão da psicologia evolucionista, examina a origem de cada um desses três aspectos das relações amorosas e considera algumas diferenças na forma como são vivenciados por homens e mulheres. A essa visão integram-se as recentes pesquisas em Neurociências sobre o sexo, a paixão e o amor, que esclarecem os circuitos cerebrais através dos quais cada um desses elementos se expressa. Sendo diferentes as bases neuroquímicas de cada um desses três elementos, definidos como "a teia do amor", esse trabalho também aborda a questão da lealdade e da infidelidade nas relações conjugais. Finalmente, é discutida a possibilidade de manterem-se aquecidas as relações amorosas nos casamentos duradouros.

Palavras-chave: paixão, amor, relação de casais.

Abstract: The present paper makes some considerations based on clinical situations, about sexual desire, passion and love in couple relationships. From the point of view of evolutionary psychology, it looks at the origin of each of these three aspects of loving relationships and considers some differences in the way they are experienced by men and women. It integrates this view with recent research in Neurosciences about sex, passion and love and it also describes the brain circuits through which each one of these factors express themselves. As the neurochemical basis of each one of these factors are different, defining a "love web", this paper deals with the matter of loyalty and infidelity in couple relationships. At last, it discusses the possibility of keeping love relationships warm in lasting marriages.

Keywords: passion, love, couple relationship.

LUIZ CARLOS PRADO

Médico Psiquiatra, terapeuta de casais e famílias, professor e supervisor do Instituto da Família de Porto Alegre, Presidente da Associação Brasileira de Terapia Familiar - ABRATEF - gestão 2006/08.

AGATEF - Associação Gaúcha de Terapia Familiar

O Desejo, a Paixão e o Amor podem sobreviver no casamento?

Luiz Carlos Prado

Quando me deparei com aquele casal de jovens, bonitos e bem-sucedidos, contando-me sua história, passei algum tempo impactado. Ambos eram advogados e trabalhavam na mesma empresa, um grande escritório de advocacia. Casados há quatro anos, tinham uma menina de dois anos, uma pequena encantadora, que era por eles adorada. Contaram-me como se amavam muito, como sua vida era boa – experimentavam carinho e sexo de qualidade, suas relações familiares eram satisfatórias, e estavam crescendo profissionalmente.

Alberto, como vou chamá-lo, vivia uma fase de grandes desafios. Além de trabalhar no escritório, lecionava em Faculdade de Direito de uma cidade próxima, para onde necessitava viajar com frequência. Aos finais de semana, levava vários processos para terminar em casa, pois já não dava conta de suas múltiplas tarefas nos horários normais. Cláudia, sua jovem esposa, desdobrava-se entre suas atividades no escritório, os cuidados com a filha e consigo mesma – estudava inglês, fazia ginástica e jogava tênis com um grupo de amigas.

Foi exatamente em seu grupo de inglês que conheceu Marcelo, um homem atraente e sedutor, que passou a assediá-la com frequência. No princípio, não lhe dava atenção, mas aos poucos foi encantando-se com seus elogios, seu modo sedutor de falar-lhe, sua beleza física. Começaram a conversar com frequência após as aulas, num clima de crescente erotização. Cláudia percebeu-se apaixonada – Marcelo agora ocupava um espaço grande em seu imaginário. E assim, passou a sentir-se mais distante do marido: não notava tanto sua falta e já não ansiava estar tão perto dele.

Ao perceber esse afastamento, Alberto passou a questionar sobre o porquê dessa atitude – e, pressionada, Cláudia acabou por contar o que se passava. A revelação explodiu como uma bomba. Alberto sentiu o chão fugir-lhe dos pés, ao mesmo tempo em que foi possuído por intenso ódio e desejo de vingança. Pensou ir embora, desfazer o casamento; no momento seguinte, porém, teve vontade de abraçar a esposa, num ímpeto passional incontrolável.

Alberto acabou dominando seu impulso de abandonar a esposa, ponderou melhor e resolveu procurar uma terapia. Foi quando os conheci, enredados na mais profunda crise conjugal. Há vários dias, não conseguiram trabalhar: estavam com o coração em pedaçoes, tentando sobreviver ao impacto da revelação. Ambos estavam certos de que se amavam profundamente e de que não queriam perder um ao outro. Mas não compreendiam bem o que lhes acontecera – como um casal tão bem-sucedido, um casal que se amava tanto, poderia ter chegado a uma crise dessas?

Passamos a refletir juntos sobre esse quebra-cabeça, em que pareciam faltar algumas peças. Mas não: estava tudo ali. Em verdade, amavam-se, tinham uma relação qualificada e formavam uma linda família. Algo, no entanto, ocorreu que os levou a essa profunda crise – um desejo, uma fantasia, uma paixão se infiltrou dentro do coração de Cláudia, tomou espaço como uma erva daninha, tirando-lhe a paz e dando origem a uma série de sentimentos, que os levou até onde se encontravam no momento.

João e Lílian estão em um outro momento da vida. Há quase vinte anos juntos, formam um casal que vive o amor da maturidade, isto é, não sentem a paixão dos primeiros anos, mas compartilham uma grande amizade e, sobretudo, nutrem um grande carinho recíproco e têm um prazeroso companheirismo. Lílian é uma mulher suave, carinhosa, encantadora nos seus quase cinquenta anos, uma atriz de teatro sensível e criativa. Para ela, sua relação com João é inquestionável. Pensa que jamais vai deixá-lo, pois nutre por ele um intenso amor. Percebe o esposo bastante próximo, considera-o um bom parceiro e tem segurança quanto ao seu afeto.

João, no entanto, não consegue viver somente com Lílian, mesmo também sentindo um profundo amor por ela. Admira sua esposa, gosta de seu jeito, pensa que não é capaz de viver sem ela; no entanto, mesmo consciente desse amor, tem uma outra mulher em sua vida, com quem se encontra regularmente em alguns espaços de sua semana. Estando já com seus sessenta anos, percebe que a vida está passando e

teme seu envelhecimento. Nos últimos anos, vem sendo assaltado pelo temor de não despertar mais a atenção das mulheres, de não ser mais por elas desejado, apesar de ser um homem bem-sucedido em seus negócios e ao mesmo tempo perceber-se atraente.

Trabalhando menos em sua empresa – isso por que seu filho mais velho, do primeiro casamento, começou a substituí-lo em muitas de suas atividades –, tem mais tempo para o lazer durante a semana, enquanto sua esposa ainda trabalha bastante como psicopedagoga. Pensa, então, que pode manter sua relação com a amante sem comprometer seu casamento; afinal, nessa fase de sua vida, entende que tem direito de viver esses momentos de carinho e de prazer. Em sua visão, a amante não é melhor ou mais interessante que sua esposa; apenas é mais jovem e preenche alguns espaços, que Lílian não está tendo possibilidade de ocupar. Alberto tem muito medo de perder qualquer coisa que seja importante em sua vida, o que torce na qualquer decisão sua, num sentido ou noutro, muito difícil de ser tomada.

Mais do que tudo, Alberto teme pôr em risco sua relação com Lílian – isso porque sua amante lhe solicita mais espaço na sua vida, razão pela qual vinha pressionando-o com muita frequência. Por outro lado, quando pensa em terminar seu caso, teme nunca mais ser desejado do modo como se percebe querido pela amante. Dividido entre esses diferentes caminhos, procura-me buscando ajuda. Como lidar com essa divisão de sentimentos? Como harmonizar seu amor com seus desejos, suas necessidades pessoais e seu casamento?

Conflitos como esses – entre o desejo, a paixão e o amor – levam a dilemas difíceis de resolver, pois acontecem exatamente em função de nossa natureza humana. Compreendê-los e enfrentá-los é certamente um desafio para nós que trabalhamos com casais e famílias, e que vivemos nesse mundo urbano, cheio de contrastes de nosso tempo.

O nascimento da paixão – uma visão evolucionista

Nos últimos cinquenta anos, alterações impressionantes puderam ser percebidas graças ao progresso tecnológico, que trouxe consigo uma gama imensa de novas possibilidades. Entre elas, as inúmeras modalidades de anticoncepção e as novas formas de fertilização têm assegurado profundas modificações nas relações entre homens e mulheres. O número cada vez menor de filhos que passaram a ter (inclusive, muitos homens e mulheres já estão optando por não ter nenhum filho) acabou por repercutir significativamente

na forma como os casais têm organizado suas relações nos últimos anos. Além disso, a crescente participação das mulheres no mercado de trabalho, que parece evidenciar quão bem-sucedidas estão sendo nas inúmeras áreas profissionais, diminui suas possibilidades de envolvimento com as atividades relacionadas aos cuidados dos filhos.

Não é difícil perceber que uma nova visão passa a ser delineada. Em uma sociedade produtora de muitos bens voltados para o conforto e o prazer, há uma ânsia por viver bem, “*curtir*” a vida, aproveitar o tempo, viver o presente, em vez de pensar no futuro. Esse imediatismo determina a prevalência de relações transitórias, amizades coloridas, encontros de uma noite, sexo ocasional, todas formas de relações sem qualquer compromisso ou envolvimento emocional.

Se, contudo, tantas transformações têm ocorrido em tão poucos anos, nossa história começou muito antes. Quando pensamos no tempo histórico, nos últimos cinco mil anos aproximadamente (desde os primeiros povos de que temos relatos, como os egípcios, os gregos e os romanos), observam-se grandes diferenças culturais em relação ao nosso mundo atual. Considerando-se vinte e cinco anos como uma geração, têm-se aproximadamente duzentas gerações sucedendo-se no tempo histórico da humanidade.

Pense-se, então, nos tempos que vieram antes disso. Os vestígios encontrados de nosso ancestral mais próximo, o *Homo Sapiens* – que iniciou a comunicação através da linguagem e construiu objetos com diversas finalidades – datam de aproximadamente quinhentos mil anos, ou seja, vinte mil gerações! Vivendo nas savanas africanas e mais tarde em certas regiões da Europa, esses homens primitivos reproduziram-se milhares de vezes para chegar até o tempo histórico, que fica pequeno, se comparado com o da pré-história humana. Antes deles, há vestígios que evidenciam terem existido ancestrais ainda mais antigos, alguns hominídeos datando de cinco milhões de anos, ou o *Homo Habilis*, que viveu caçando com seu machado de pedra durante quase dois milhões de anos.

Como se sabe, houve uma lenta evolução desses de nossos ancestrais até os dias de hoje. O cérebro há cinco milhões de anos tinha menos de 500 gramas e hoje possui cerca de 1350 gramas em média – crescimento que deve ser creditado aos complexos processos da linguagem, do pensamento, da memória e da consciência de si mesmo e dos outros. Porém, com a evolução do cérebro e o conseqüente crescimento do crânio, tornou-se cada vez mais difícil a passagem dos bebês pelo canal do parto, tendo de ser encurtada sua

permanência no útero, o que foi tornando o filhote humano o mais imaturo e frágil da natureza. Como reflexo dessa transformação, o bebê humano passou a não ter nenhuma possibilidade de sobrevivência longe de seus pais ou cuidadores, necessitando de muito apoio para crescer e desenvolver-se. E, como em todo o processo evolucionário, os mais aptos prevalecem sobre os demais, os bebês que tinham pai e mãe para cuidá-los passaram a ter mais chances de sobrevivência.

É preciso também considerar que, na pré-história humana, nossos ancestrais necessitavam apenas sobreviver dos alimentos naturais e da caça e reproduzir-se o maior número de vezes possíveis. De modo semelhante aos demais primatas, eram movidos pelo instinto de sobrevivência e pelo desejo sexual, que impulsionava o macho a fertilizar o maior número de fêmeas que pudesse, levando seus genes a multiplicarem-se ao máximo. A fêmea cabia passar muitos meses envolvida com sua gravidez e com os cuidados de seu filhote; precisava, pois, ser mais seletiva, escolhendo os machos mais fortes para melhor proteger-se nas difíceis condições de vida primitiva.

Ocorre que, ao nascer o bebê humano cada vez mais imaturo e necessitar cada vez mais tempo de cuidados, foram se modificando as relações entre homens e mulheres nas sociedades primitivas. Começa a construir-se a necessidade de machos e de fêmeas estarem mais tempo juntos para cuidarem de sua prole. Nasce, assim, a paixão e o desejo de acasalamento monogâmico – com a conseqüente busca de exclusividade na relação e a exigência de fidelidade sexual – e também o ciúme, o “*monstro de olhos verdes*”, no dizer de Shakespeare (2003), encontrado em todas as sociedades em que a paixão foi estudada pelos antropólogos. Para os seres humanos apaixonados, o puro anseio pela união emocional torna-se ainda mais forte do que o desejo sexual.

Nos primeiros tempos, esse “estar junto” não precisava ser muito longo – deveria abranger o período em que a prole necessitasse de cuidados especiais, ou seja, os dois ou três primeiros anos do bebê. Daí em diante, os filhos já podiam ser cuidados pelos demais membros do grupo, permitindo que a mãe voltasse a buscar alimentos para a sua sobrevivência e a de sua prole. O laço amoroso, em decorrência disso, não precisava durar mais do que esses dois ou três anos, depois dos quais seria possível ao casal separar-se para buscar novos acasalamentos. Assim foi durante mais de um milhão de anos, enquanto a lenta evolução humana acontecia.

Ao longo do tempo, as sociedades humanas

tornaram-se cada vez mais complexas, chegando aos tempos históricos, melhor conhecidos através de seus legados. Nesse tempo, a educação é acrescentada às muitas necessidades do desenvolvimento, tornando longa e complexa a tarefa de criação de filhos – a esses deviam ser ensinados conhecimentos e habilidades, desenvolvidos e aprimorados ao longo dos séculos. Criar filhos bem-sucedidos começa a ser um desafio muito maior, envolvendo anos de ensinamentos, apoio e proteção. Esse processo acaba por determinar que os filhos cuidados por ambos os pais tenham mais chance de sucesso do que aqueles abandonados por seu pai.

Foi então que gradualmente se desenvolveu o que os evolucionistas chamam de MPI – *Male Parental Investment* –, a presença paterna no cuidado dos filhos (Wright, 1996). Ao investimento materno, que já era o maior de toda a natureza, acrescentava-se o investimento paterno nos filhos, para torná-los mais fortes e competitivos. Mas, para tanto, uma nova condição impunha-se ao casal: era preciso ficar mais tempo um com o outro, para que juntos pudessem cuidar dos filhos. Pode-se supor que aí se encontra a origem das relações amorosas de longa duração, base do casal e da família humana que hoje conhecemos.

Homens e mulheres têm formas diferentes de vivenciarem o sexo

Em um estudo amplo, os pesquisadores entrevistaram milhares de homens e mulheres, em 37 diferentes sociedades, buscando avaliar que características eram importantes na escolha de um parceiro. Ambos os sexos afirmaram que o amor e a atração mútua vinham em primeiro lugar, seguidos de um bom caráter, estabilidade emocional, maturidade e bom humor. Também definiram que gentileza, inteligência, educação, sociabilidade, saúde e interesse por formar uma família seriam atributos importantes (Fisher, 2006, p. 142).

As afinidades entre homens e mulheres, mostram-se as diferenças. O homem mostra-se mais visual, seu desejo sexual é comandado por uma série de atributos físicos – o rosto feminino com uma equilibrada configuração, os lábios carnudos, olhos brilhantes, cabelos sedosos e o corpo com seios salientes e arredondados, além de uma proporção adequada entre quadril e cintura. Esses atributos da mulher indicam boas possibilidades reprodutivas, que podem ser avaliadas visualmente.

A mulher precisa avaliar o homem de uma for-

ma mais ampla, para perceber se será um bom parceiro. Aprecia os homens mais altos, mais autoconfiantes e assertivos, os melhores dotados intelectualmente e os mais corajosos, que se arriscam por outras pessoas, pois essa coragem lhes oferece uma expectativa de maior proteção num mundo cheio de perigos. Porém, para uma relação de longo prazo, os fatores que mais lhe desperta o interesse são a idade, o grau de educação e a situação financeira – homens mais velhos e uma melhor educação dão uma sensação de maior segurança, oferecem estabilidade e podem, portanto, significar um futuro mais promissor. Saber conversar, contar histórias bem-humoradas, cantar, conhecer poesias ou ter habilidades esportivas são também qualidades que tornam o homem muito atraente para a mulher, por demonstrar sensibilidade e capacidade de comunicação.

Como se vê, existem muitos aspectos que aproximam homens e mulheres, mas eles também têm percepções e perspectivas diferentes dos relacionamentos amorosos, o que talvez venha a acarretar muitos mal-entendidos. Ainda que se possa questionar o que acima foi dito – principalmente quanto às características que aproximam ou afastam nas relações amorosas –, é consenso que o relacionamento sexual, no contexto das relações apaixonadas, consolida ainda mais o desejo de união com o parceiro.

Enquanto o desejo puro e simples esvai-se tão logo seja consumado o ato sexual, a paixão busca a continuidade da relação com uma pessoa em especial, criando-se um desejo de exclusividade. O vínculo amoroso leva à ligação entre um homem e uma mulher – é nesse contexto relacional que o ato sexual consolida a ligação. Apesar de elemento fundamental na busca masculina por uma parceira sexual, a atração física passa a não ter necessariamente a primazia na escolha de uma parceira de longo prazo, predominando a busca por amor, carinho, amizade, inteligência, companheirismo e afinidades espirituais, entre outras características e qualidades.

Porém, em função da própria natureza humana, relações exclusivas nunca estão inteiramente protegidas dos desejos dirigidos a outros indivíduos. Aqui cabe lembrar o pensamento de Winston (2006), em que afirma a importância da determinação voluntária na manutenção do vínculo amoroso:

Em um relacionamento duradouro, o sentimento de lealdade, a moral e as tradições de uma determinada cultura e as leis não escritas da instituição do matrimônio fazem com que o homem resista à tentação de dormir com outras mulheres, mas essa resistência constitui a superação de uma tentação física e uma escolha moral (p. 138).

Com a lembrança de Winston pretendo ressaltar o quanto os elementos morais e os sentimentos de lealdade e de fidelidade no casamento necessitam de um investimento na relação para serem mantidos, e o quanto estão sujeitos aos valores de cada época.

A crise dos casamentos em nossos dias

O modelo de relacionamento monogâmico funcionou bastante bem enquanto os homens passavam os dias envolvidos com o trabalho, e as mulheres ficavam em casa cuidando dos muitos filhos do casal, nas comunidades rurais ou nas pequenas aldeias. Porém, de acordo com Desmond Morris, “o mecanismo do *acasalamento não é perfeito. Foi enxertado no primitivo sistema dos primatas, e a costura ainda não desapareceu*” (2004, p. 96). Como tudo na evolução, as etapas se sucedem, acomodando de alguma forma as anteriores, muitas vezes justapondo-se elementos do presente e do passado. Caso aconteça algo que modifique o equilíbrio instável do casal, é possível que primitivos instintos voltem a prevalecer.

Se de um lado é preciso considerar que o relacionamento amoroso envolve investimento, por outro há de se levar em conta a noção de que o contexto social de nossos dias está modificando profundamente as relações de casal. A bem da verdade, com menos filhos para serem cuidados e com as mulheres disputando com os homens os mesmos espaços de trabalho fora de casa, a estabilidade dessas relações tem sofrido um forte abalo. A inclusão do divórcio, na maior parte das sociedades modernas, é uma consequência disso – homens e mulheres já não estão tão dispostos a ficarem juntos por toda a vida. Até porque a vida humana, que menos de um século atrás durava em torno de quarenta anos, passou a ter uma longevidade muito maior. Em tempos de grandes transformações, as relações de casais vêm sofrendo grande instabilidade. O convívio passa a ser, portanto, entendido como uma escolha pessoal.

Apesar de a maioria das comunidades humanas estudadas terem uma configuração poligâmica e apenas 15% delas serem monogâmicas, essa conquista está presente na maior parte das sociedades mais desenvolvidas (Wright, 1995). É possível dizer que as relações de casal são uma importante evolução humana. Mas isso não anula o interesse dos indivíduos por atividades sexuais fora do casamento, o que é atestado pelos altos índices de relacionamentos extraconjugais. Uma pesquisa em nosso meio, realizada pela antropóloga Miriam Goldenberg, encontrou incidência de infi-

delidade em 60% nos homens e em 47% nas mulheres casadas (Goldenberg, 2006). De acordo com esses dados, pode-se perceber a tendência dos seres humanos em buscar alternativas para lidar com a contradição existente entre suas relações estáveis de casal e seus desejos sexuais indiscriminados. O *voyeurismo* propicia uma outra possibilidade de lidar-se com essa situação – existe um volume cada dia maior de filmes, novelas e material de *Internet* com conteúdo erótico, que permitem uma certa satisfação sexual sem que seja preciso efetivar um relacionamento com outros parceiros.

Alguns estudos recentes, no entanto, apontam que o excesso de pornografia cria alguns problemas, especialmente por ser matéria de fácil acesso na *Internet*, o que acaba levando à saturação e ao desinteresse por relações amorosas reais (Paul, 2006). Uma outra forma, mais antiga, de lidar com essa questão é o uso da prostituição – as relações com profissionais não põem tanto em risco os casamentos e podem ser mais bem toleradas do que um envolvimento amoroso. São sempre mais os homens que se envolvem com a prostituição e com a pornografia, dando vazão à sua natural tendência ao sexo indiscriminado e variado. Esse modelo primitivo da mente humana não foi eliminado com a entrada dos novos circuitos da paixão e do amor: o desejo de sexo indiscriminado e variado convive com os novos circuitos num equilíbrio instável e muitas vezes difícil.

Nos animais, é muito comum observarem-se algumas características típicas da sexualidade primitiva. Estudos feitos com perus mostram que um macho é capaz de abrir sua cauda num movimento sedutor para conquistar uma fêmea de palha ou mesmo uma armação com apenas uma cabeça de peruca em madeira (Wright, 1995). A indiscriminada busca do macho por tantas fêmeas quantas possa obter é observável comumente na natureza. Mas estarão essas características, inseridas nos primórdios da longa evolução humana, realmente ainda presentes nos homens e mulheres de hoje em dia?

Para verificar essa questão, pesquisadores fizeram uma experiência em um campus universitário: convidaram um homem jovem e atraente a propor um relacionamento sexual para várias jovens universitárias; e uma mulher, igualmente interessante, fez a mesma proposta para os jovens do local. O resultado foi muito claro – 75% dos homens aceitaram o convite da mulher para um encontro sexual, enquanto nenhuma das mulheres aceitou esse mesmo convite feito por um homem (Wright, 1996). Essa experiência evidencia

uma clara diferença no modo como homens e mulheres de nosso tempo lidam com a questão da sexualidade.

A teia do amor

O sexo, a paixão e o amor, três diferentes circuitos mentais, foram chamados de *a teia do amor* por Helen Fisher, que tem realizado interessantes pesquisas na área da neurociência da paixão. Cada um desses sistemas cerebrais dirige um aspecto diferente do processo de reprodução humana, que evoluiu ao longo dos anos, como vimos anteriormente. Enquanto o *de-sejo sexual* existiu desde sempre – indiscriminado e inespecífico como nos primatas que nos antecederam –, a *paixão* surgiu para levar homens e mulheres a desejarem alguém em especial, possibilitando relações com alguma duração, suficientes para que a mulher pudesse ser protegida durante a gravidez e o período de amamentação. O terceiro elemento desse complexo sistema é o *amor* ou o *apego*, desenvolvido mais recentemente com o avanço evolutivo de nosso córtex cerebral. O amor veio capacitar os seres humanos a viverem relações duradouras, unindo o casal por um tempo suficiente para criar os filhos juntos, e ligando os pais aos filhos por toda vida.

A pesquisadora estudou o cérebro das pessoas apaixonadas para ver como funcionava. Escolheu entre jovens universitários um grupo de vinte homens e vinte mulheres que estivessem naquele momento muito apaixonados, selecionando-os através da aplicação de um inventário de intensidade da paixão – os que mais pontuaram foram escolhidos (Fisher, 2006). A cada um deles mostrou a foto de seu amado durante 30 segundos, fotografando o cérebro em funcionamento através do aparelho de ressonância magnética funcional. Por mais 40 segundos, pedia que contassem retroativamente de sete em sete, partindo de um número alto, recurso que distrai o cérebro daquilo em que estava pensando. Em seguida, por mais 30 segundos, fotografou-as olhando para a foto de uma pessoa qualquer, pela qual não tivessem qualquer sentimento. Ao comparar as muitas imagens que foram produzidas nesse trabalho, ficou impressionada: “Quando vi pela primeira vez aquelas imagens, com as regiões ativas do cérebro acesas em amarelo brilhante e laranja profundo, senti o que sinto em uma noite de verão quando olho o universo cintilante: um espanto avassalador” (Fisher, 2006, p.94).

Muitas partes do cérebro foram ativadas em cada participante apaixonado, mas duas regiões fo-

ram mais intensamente coloridas: o *núcleo caudado* e a *área tegmental ventral* – consideradas partes do cérebro mais primitivas do ser humano, que são ligadas ao chamado “sistema de recompensa”, sempre ativado nos momentos de prazer.

Quanto mais apaixonados, mais ativas ficavam essas áreas (achados comparados aos do questionário preenchido anteriormente, que pontua a intensidade da paixão). A área tegmental ventral está ligada, segundo as pesquisas em neurociências, à síntese do neurotransmissor dopamina, que é posteriormente distribuído para outras áreas, entre elas a do núcleo caudado. Sua liberação produz atenção concentrada, energia intensa, motivação para a recompensa e sensações de exaltação – todos componentes centrais da paixão. O núcleo caudado irrigado de dopamina seria então a fornalha da paixão humana.

Essas são as mesmas áreas ativadas quando o indivíduo faz uso de cocaína ou opiáceos, o que faz com que a paixão tenha muitos elementos em comum com uma adição: dependência, tolerância, abstinência e recaída. À medida que a paixão se intensifica, os amantes querem estar cada vez mais tempo juntos; quando distantes, reagem com intensa angústia de separação; e, quando tentam manter-se afastados um do outro, com frequência são tentados a retomarem a relação. Essa questão é, de uma forma elegante, descrita por Helen Fisher:

Não surpreende que os amantes conversem a noite toda ou andem até o amanhecer, escrevem poemas extravagantes e e-mails reveladores, atravessem continentes ou oceanos para se abraçarem apenas por um fim de semana, mudem de emprego ou de estilo de vida, até morram um pelo outro. Encharcados de substâncias que conferem foco, energia e vigor, e levados pelo motor de motivação do cérebro, os amantes sucumbem ao impulso hercúleo da corte (Fisher, 2006, p. 98).

Outras partes de nosso cérebro, segundo Marazziti (2007), estão ligadas ao processo da paixão, como a *amígdala cerebral*, parte do cérebro envolvida com a regulação das emoções, e o *hipocampo*, que arquiva as memórias emocionais, permitindo que seja associado um rosto específico com algum lugar, uma música, um contexto ambiental e as emoções vivenciadas com aquela pessoa em particular. Esses processos são todos mediados quimicamente por um neurotransmissor chamado *serotonina*.

O tempo de duração da paixão é limitado, pois se extingue, como já dito, dentro de no máximo três anos. Depois desse tempo pode voltar-se ao estado de “*prontidão para o amor*” (Masters e Johnson, 1988), ou desenvolve-se uma relação de amor, que não tem a

impetuosidade da paixão, mas é uma chama que pode por longo tempo aquecer o coração humano. “*Amar e ser amado constitui uma das maiores alegrias da nossa existência, se não a maior*”, afirma Marazziti, evidenciando o entusiasmo que esse tema lhe despertou (2007, p. 34). O amor é considerado por essa autora, uma espécie de recompensa que a natureza oferece aos seres humanos para compensá-los pelo grande esforço que implica o longo cuidado dos filhos.

Uma outra conquista evolutiva importante que contribuiu para que os seres humanos fossem capazes de estabelecer relações mais duradouras é sua capacidade de lembrar fatos significativos, as denominadas memórias emocionais. A capacidade humana de memorizar eventos importantes da própria história e poder relembra-los as emoções vivenciadas nesses momentos é uma conquista fundamental para a viabilização das relações de longo prazo.

Como base biológica, o sentimento de amor – o vínculo de apego, em outra linguagem – tem circuitos cerebrais diferentes daqueles da paixão. Atualmente, muitos estudiosos afirmam que o apego regula-se através de dois hormônios: a *vasopressina*, liberada em todas as fêmeas de mamíferos durante o parto, e a *oxitocina*, sintetizada no hipotálamo, nos ovários e testículos. O hipotálamo é uma parte do cérebro que centraliza o controle do sistema nervoso vegetativo, centro de todas as nossas funções automáticas. Durante o orgasmo, aumentam os níveis de vasopressina nos homens e de oxitocina nas mulheres, razão pela qual são também chamados de “hormônios da satisfação”, pois são secretados em especial quando os genitais ou mamilos são estimulados durante o ato sexual. Essas substâncias contribuem para o senso de fusão, proximidade e ligação, que acompanham o sexo carinhoso com alguém amado.

Em resumo, a teia do amor se expressa através de três diferentes circuitos em nosso cérebro. O desejo sexual está quimicamente baseado no hormônio testosterona, tanto em homens como em mulheres. A paixão está ligada à dopamina e à serotonina. A ligação, o apego, está relacionada à oxitocina e à vasopressina. Esses sistemas estão todos interligados: a química da ligação pode incitar o desejo sexual, e a química da paixão pode estimular o apego. Podem ter, contudo, efeitos negativos uns sobre os outros. Tem sido observado que níveis muito altos de testosterona diminuem os teores de vasopressina e de oxitocina, enquanto que a testosterona pode ser afetada por níveis elevados de vasopressina.

Talvez essas influências mútuas ajudem a expli-

car alguns altos e baixos das relações amorosas. As relações de longo prazo, por exemplo, tendem a diminuir a excitação sexual entre os parceiros. Não surpreende, portanto, que as pesquisas tenham evidenciado que homens e mulheres em relações estáveis tendem a passar menos tempo envolvidos com as práticas sexuais (Fisher, 2006). Por outro lado, níveis muito altos de testosterona diminuem a disposição dos homens para o casamento, aumentam sua busca por relações extraconjugais, levam-nos a se separarem com maior frequência ou a cometerem mais abusos sexuais e violências contra suas esposas.

Entre a química da paixão e do amor também há interligações: as substâncias que movem a paixão – dopamina, norepinefrina e serotonina – estimulam o vínculo amoroso, intensificando os sentimentos de apego e de amor, ao elevar a produção dos hormônios que são considerados seu substrato cerebral, a oxitocina e vasopressina. É possível que o aumento desses hormônios venha a interferir no circuito cerebral da paixão, diminuindo o efeito excitante oriundo da dopamina.

Assim, compreende-se o motivo de, nas ligações estáveis, a paixão diminuir ao longo dos anos. Esse efeito regulador tem uma significativa importância – caso homens e mulheres vissem permanentemente apaixonados, pouca disposição teriam para trabalhar, produzir e criar nas diversas outras áreas da vida, pois passariam preocupados com o objeto de sua paixão. Além disso, à medida que a paixão amadurece, “*com frequência se expande em centenas de sentimentos complexos e satisfatórios de ligação, que produzem uma união enormemente intrincada, interessante e emocionalmente recompensadora com outra pessoa*”. (Fisher, 2006, p.123). Isso é o que se pode chamar de amor.

O fato de estes três circuitos fundamentais nas relações humanas – o desejo, a paixão e o amor – funcionarem por caminhos independentes em nosso cérebro, mesmo que profundamente interligados e influentes entre si, é fundamental para compreender os problemas mais recorrentes em relacionamentos amorosos. Com esses novos conhecimentos, é possível melhor abordar certas vicissitudes das relações de casais que, de outra forma, parecem não ter sentido. Em nosso trabalho como terapeutas de casais, somos com frequência chamados a intervir em situações nas quais o desejo, a paixão e o amor estão dirigidos a diferentes pessoas, gerando intensa angústia e sofrimento nos parceiros amorosos. Os indivíduos envolvidos nesses conflitos sentem-se confu-

podem ter a sensação de serem pessoas erradas ou más, experimentar conflitos de lealdade, sentimentos de culpa e envolver-se em relacionamentos extraconjugais. Nesses casos, é de grande valia tomar conhecimento de que faz parte da natureza humana sentir, em algum momento da vida, desejo, paixão e/ou amor por pessoas diferentes. Conforme diz Helen Fisher, “*parece ser o destino da humanidade que sejamos neurologicamente capazes de amar mais de uma pessoa a um só tempo*” (Fisher, p.124).

No início desse trabalho, citei duas dessas situações que podem ser mais bem entendidas à luz desses novos conhecimentos que iluminam nossa compreensão sobre os mecanismos do desejo, da paixão e do amor. Quando escutei Cláudia, citada na vinheta que introduz esse trabalho, referir que amava profundamente Alberto, apesar de ter-se apaixonado por um outro homem, pude compreendê-la melhor tendo em mente esses novos conceitos. Ao ouvir a história de João – que, mesmo amando muito sua esposa Lílian, desejava intensamente sua amante –, pude também ter uma melhor compreensão de seu dilema. Posso entender agora que esses são conflitos humanos, fruto dos desencontros dos complexos sentimentos que em nosso cérebro são regulados por diferentes mecanismos. Enfim, é possível que um homem ou uma mulher liguem-se a mais de uma pessoa em um mesmo momento da vida, mas com cada uma de um modo diferente – desejo sexual puro, paixão intensa ou um vínculo de amor.

Como manter aquecida uma relação amorosa de longa duração

As relações de amor, ao longo dos anos, tendem a se tornar mais brandas, criam muitas rotinas, fazendo com que se amortecem o fogo da paixão e o prazer da novidade. Muitos casais são capazes de viver uma vida inteira dessa forma e de sentirem-se bem. Mas outras pessoas inquietam-se com essa mornice e buscam algo de novo – uma aventura, uma nova excitação, alguma coisa diferente. Em nosso mundo urbano, onde homens e mulheres se encontram em diversos espaços de estudo, trabalho ou lazer, acaba por surgir alguma oportunidade de envolvimento amoroso. Alguém mexe com o coração inquieto, e está estebelecido o conflito: culpa, vergonha, sentimentos de lealdade de um lado, e ciúmes, possessividade, sentimento de ser traído de outro. Essa é a terra fértil onde são gestadas as triangulações amorosas, os relacionamentos extraconjugais, as paixões clandestinas, que

levam tantos indivíduos e casais ao sofrimento e ao consultório dos terapeutas.

– “*Eu adoro essa mulher, ela é a mulher da minha vida*”, dizia um homem já maduro, referindo-se à esposa com quem convivia há mais de trinta anos. Ela, no entanto, queria viver outra vida; já não gostava mais do esposo como homem, apenas como amigo e pai de seus filhos. – “*Eu não entendo, vivemos sempre tão bem, temos filhos maravilhosos, nunca brigamos, sempre te fui leal, por que isso agora? Ela deve estar doente, doutor!*”

É difícil compreender, e até mesmo alguns terapeutas não compreendem. O coração dessa mulher direcionou-se para outro lado, vinculou-se a uma outra pessoa – situação que o seu companheiro não consegue aceitar. Afinal, “*fizemos nossa vida juntos, conseguimos tantas coisas em comum, por que não queres seguir junto?*” Ao que ela apenas conseguiu responder-lhe: “*Gosto muito de ti, te quero muito bem, mas já não te amo mais*”. Mas o que fazer quando nós, terapeutas, nos deparamos com esses conflitos?

A paixão circula por canais diferentes do apego do amor; e, talvez por esse motivo, esses sentimentos muitas vezes se confundam na cabeça de nossos pacientes. Os terapeutas, nesses casos, devem ter bem clara esta distinção: sexo é uma coisa, paixão é outra, amor é uma terceira – e juntas formam a *teia do amor*. Conseguir integrar esses três sentimentos e vivenciá-los em relação a uma mesma pessoa, e ainda obter dela reciprocidade, é uma conquista difícil de ser alcançada. Esses bons casamentos, essas relações amorosas, que defino como qualificadas, são como uma planta rara (Prado, 2002).

As respostas a esses dilemas devem partir da noção de que homens e mulheres são capazes de construir relações amorosas qualificadas. Helen Fisher entende que é possível manter viva a chama da paixão em um longo relacionamento estável. Mas, de acordo com a autora, para manter essa magia, precisamos “*engajar*” nosso cérebro, fazê-lo vivenciar emoções novas. O casal pode fazer isso realizando atividades em conjunto – experiências excitantes, especialmente aquelas que envolvem um certo grau de desafio e aventura, estimulam a produção de adrenalina e reforçam os laços amorosos (Fisher, 2006).

O prazer da conquista está presente em muitas atividades físicas, em diversos esportes, bem como na exploração de novos caminhos e lugares diferentes. Conquistas profissionais, novos empreendimentos, e novas experiências de vida também constituem desafios excitantes, que fazem vibrar o coração amortecido. Tudo isso se confirma em diversos estudos que mos-

tram como casais que fazem coisas diferentes juntos são capazes de sentir um grande prazer no relacionamento. Até mesmo algumas brigas de casais, quando bem resolvidas, intensificam o sentimento de união (Perel, 2007).

Do mesmo modo, é importante criar espaços de individualidade na relação, pois eles preservam um certo clima de mistério, áreas de novidade e de excitação com o outro. Fundidos, não se consegue ver o outro em sua diferença, nem usufruir dessa riqueza. “Quando estou seguro de que alguém me quer, eu me desintresso pela pessoa” – essa é uma crença muito comum entre homens e mesmo entre algumas mulheres. Esse tipo de pensamento está baseado no princípio de que, quando se obtém o que se deseja, elimina-se o prazer de desejar. “Quanto mais se vai a algum lugar, menor é o prazer que se tem”. Essa é uma outra formulação com um sentido semelhante – o que se possui não tem valor, “a grama do vizinho é sempre mais vistosa”.

Algumas observações, no entanto, contrariam essas crenças: quanto mais se realizar uma atividade e melhor esta for feita, maior prazer pode-se extrair dela. Os exímios jogadores de tênis ou de xadrez sentem cada vez mais satisfação em jogar, ao perceberem que conseguem evoluir em seu jogo com o treinamento e com o passar do tempo.

O mesmo pode acontecer com os casais: ao exercitarem seu carinho, seu sexo, ou seu companheirismo em diversas atividades, de modo cada vez mais interessante, tornam a relação mais prazerosa. Essa meta precisa de investimento para ser alcançada – ela exige esforço, determinação e criatividade. Enfim, o amor não é suficiente, como nos diz Aaron Beck em seu clássico livro sobre o assunto (Beck, 1995). O amor não se mantém simplesmente por existir – ele exige um investimento conjunto na relação, uma tomada de decisão, um ato de vontade.

Além disso, é importante saber que o próprio sexo, se vivenciado com criatividade, torna-se um elemento de ativação da paixão e do amor. O erotismo é uma conquista basicamente humana; é sexo com criatividade, numa relação lúdica com o outro, que permite a experimentação de muitos caminhos. Masagens e carinhos em certas zonas erógenas estimulam a produção de oxitocina e endorfinas, substâncias que produzem sensações de relaxamento e proximidade. Além de ajudar a manter o turgor da pele, o tônus da musculatura e a saúde corporal, o sexo está associado à produção de níveis mais elevados de testosterona, que estimula a liberação de dopamina, ativando a cha-

ma da paixão e o romance no casal.

O jogo da conquista também é um ativador do interesse mútuo: algum grau de mistério, incerteza ou obstáculo estimula os sentimentos amorosos. Mas esse é um jogo que talvez seja perigoso; é preciso jogá-lo com cuidado, pois relacionamentos necessitam de estabilidade e segurança. Um outro elemento é importante na manutenção do amor ao longo dos anos: os dois sexos são atraídos por parceiros saudáveis e felizes. Portanto, é importante que cada um mantenha uma boa forma física e um bom humor na relação – sensualidade e alegria são tópicos preciosos para uma ligação amorosa.

Manter uma relação íntima pressupõe um interesse pelo que agrada ao parceiro: quando uma mulher acompanha um homem esquiando numa montanha, ou em um jogo de tênis ou de seu time preferido no futebol, aumenta a proximidade e o interesse mútuo. Homens que se dispõem a ver os filmes ou as peças teatrais que as mulheres preferem, e que se propõem a ajudá-las em atividades tradicionalmente mais femininas, como as domésticas, ativam o desejo de suas parceiras (Gottman, 2000).

Outro caminho para incrementar a intimidade é conversar sobre assuntos diversificados. Apesar de as mulheres serem mais especializadas no diálogo verbal, isso não impede que os homens possam aprender com elas a comunicar-se melhor ao investirem numa relação. Quando um homem aprende a conversar “olho no olho” com sua parceira, consegue envolvê-la melhor num clima de romance.

Disso tudo podemos concluir que homens e mulheres são capazes de aprender a amar. Quando o coração se mantém aberto e os casais buscam sempre novos desafios, é provável que sigam ativando a rede cerebral da paixão. Para tanto, é necessário preservar algumas qualidades: comprometer-se com a relação; ouvir atentamente o parceiro e responder-lhe com o coração; apreciá-lo e manter-se atraente; continuar crescendo intelectualmente; incluir o outro e dar-lhe privacidade; ser sincero e digno de confiança; aceitar as imperfeições e estar atento às próprias; exercitar o senso de humor; respeitar-se mutuamente; dizer “não” ao adultério; fazer concessões; discutir construtivamente; nunca ameaçar partir, mesmo sabendo que o relacionamento poderá não durar para sempre; e construir um dia de cada vez (Fisher, 2006).

Isso significa que para manter a paixão é preciso reservar tempo para namorar e desenvolver uma gama de interesses excitantes, novidades e atividades estimulantes. “*Varietate, varietate, varietate: ela es-*

timula o centro de prazer do cérebro, mantendo o clima de romance? (Fisher, p. 256). E, para conservar acessa a chama da paixão por muitos anos, é preciso aventurar-se, fugir do cotidiano. É, sobretudo, necessária uma boa dose de criatividade.

Conclusão — reflexões sobre um novo tempo

Vive-se um tempo de casamentos seriais – relações que duram um número variável de anos e que, ao extinguir seu potencial amoroso, talvez venham a ser interrompidas. Separações nem sempre são fáceis: geralmente são acompanhadas de muita dor, de algumas confusões, e muitas vezes de mágoas e ressentimentos. Tudo isso também passa. É possível que novos relacionamentos venham a ocorrer, e que as pessoas sigam vivendo sem ter necessidade de carregar relações amargas, desrespeitosas, ou mesmo destrutivas por toda a vida. A noção de que a vida é curta e deve ser vivida da melhor forma possível é uma conquista de nosso tempo.

Mas como vão seguir as relações amorosas no futuro?

Os próximos cinquenta ou cem anos trarão certamente mudanças ainda mais expressivas nos relacionamentos entre homens e mulheres, o que torna o futuro imprevisível. Diante disso, é possível apenas especular se esse modelo de relações monogâmicas seriais continuará sendo aprimorado, ou se seguirá para novos caminhos.

Referências

- Beck, A. T. (1995). *Para além do Amor: como os casais podem superar os descentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva* (trad. Paulo Fróes). Rio de Janeiro: Ed. Record - Rosa dos Tempos.
- Ferreira, A. B. H. (1975). *Novo dicionário da Língua Portuguesa* (1ª edição). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Fisher, H. E. (2006). *Por que amamos* (trad. Rytta Vinagre). Rio de Janeiro: Ed. Record.
- GOLDENBERG, Mirian (2006). *Infidel: notas de uma antropóloga*. Rio de Janeiro: Ed. Record.
- Gottman, J. e Silver, Nan (2000). *Sete princípios para o casamento dar certo*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Marazziti, D. (2007). *A Natureza do Amor: conhecendo os sentimentos para vivê-los melhor* (tradução Betina Marriante Cardoso). São Paulo: Atheneu.
- Masters, W. & Johnson, V. E. (1988). *O relacionamento amoroso; segredos do amor e da intimidade sexual*. Rio de Janeiro: E. Nova Fronteira.
- Morris, D. (2004). *O macaco nu* (trad. Hermano Neves). Rio de Janeiro: Ed. Record.
- Paul, P. (2006). *Pornificados: como a pornografia está transformando a nossa vida, os nossos relacionamentos e as nossas famílias* (trad. Gilson César Cardoso de Sousa). São Paulo: Cultrix.

Caminhar-se-á na direção do *Admirável Mundo Novo*, de Aldous Huxley? Nessa ficção, homens e mulheres deixariam de ter relacionamentos com vínculos amorosos; portanto não mais teriam sentimentos de posse e os conseqüentes ciúmes. As relações seriam apenas momentos de prazer, encontros transitórios entre indivíduos independentes e autônomos, sendo os filhos criados em laboratórios e educados em instituições sociais. Ou se marchará para um mundo de relacionamentos virtuais, na direção do qual as atuais relações internéticas já de algum modo sinalizam? Nessas, o encontro humano real cederia gradualmente seu lugar, na direção de um mundo robotizado ao estilo dos *replicantes* de Blade Runner.

Talvez, porém, o amor permaneça sendo uma dimensão humana valorizada e aprimorada, e as relações amorosas continuem a ser uma fonte crescente de satisfação para os seres humanos. Por enquanto, esse tem sido o melhor caminho possível: a construção de relacionamentos qualificados, que temperam a vida e lhe dão sentido especial. Para concluir, nada melhor do que as palavras de um poeta, que diz com o coração aquilo que se tenta expressar através de nossa razão:

E assim, quando mais tarde me procure
Quem sabe a morte, angústia de quem vive
Quem sabe a solidão, fim de quem ama
Eu possa me dizer do amor (que tive):
Que seja imortal, posto que é chama
Mas que seja infinito enquanto dure.

(Vinicius de Moraes, Soneto da Fidelidade)

-
- Perel, E. (2007). *Sexo no cativeiro: driblando as armadilhas do casamento* (trad. Adalgisa Campos da Silva). Rio de Janeiro: Ed. Objetiva.
- Prado, L.C. (2002). *O ser terapeuta*. Porto Alegre, Edição do autor.
- Shakespeare, W. (2003). *Otelo, o Mouro de Veneza* (trad. Jean Melville, original de 1604-1605). São Paulo: Ed. Martin Claret.
- Winston, R. (2006). *Instinto Humano* (trad. Mário M. Ribeiro e Sheila Mazzonelis). São Paulo: Ed. Globo.
- Wright, R. (1996). *O Animal Moral – Por que somos como somos: a nova ciência da psicologia evolucionista* (trad. Lia Wyler). Rio de Janeiro: Elsevier.

MOSAICO

INSTITUTO DE PESQUISA
EM SISTEMAS HUMANOS



FUNDADO EM 1993

EQUIPE - Associados Titulares da ATF-RIO

Direção

Miriam Feizenszwalb
Paulo João Raad
Cynthia Ladvoocat

Colaboradores

Alexandre Meirelles Palma
Ana Silvia Teixeira
Blanke Raad
Marcia Camara

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FAMÍLIA

Carga horária Total: 500 horas
16a. Turma - Início em fevereiro de 2009

Rua Barão de Ipanema 56 - 802
Copacabana 22050-030 - Rio de Janeiro
Tel: (21) 2235-1574

instituto.mosaico@ig.com.br
www.institutomosaico.com.br

MOSAICO DA ADOÇÃO

Orientação
Estudo
Acompanhamento terapêutico

O *Instituto Mosaico*, em parceria com a *Associação Brasileira Terra dos Homens*, oferece um contexto personalizado para tratar da ADOÇÃO.

Coordenação: CYNTHIA LADVOOCAT

Psicóloga (CRP 05/2921), psicanalista, terapeuta de família
Mestrado na área de família e casal e adoção – PUC-Rio
Membro Efetivo da Sociedade Psicanalítica do RJ
Membro da European Family Therapy Association
Co-Diretora do Instituto Mosaico e Consultora da Terra dos Homens

Local:

INSTITUTO MOSAICO

Rua Barão de Ipanema 56 - 802 -
Copacabana – Rio de Janeiro
Tel: (21) 2255 1668 / 9911 6935

Email: cyladvocat@imaginglink.com.br

MOSAICO

INSTITUTO DE PESQUISA
EM SISTEMAS HUMANOS

