

Walter Riso



Amar ou depende?

Como superar o apego afetivo
e fazer do amor uma experiência
plena e saudável

Academia

TRECHO ANTICIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Walter Riso

Amar ou depender?

Como superar o apego afetivo e fazer do
amor uma experiência plena e saudável

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

)(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021

Copyright de tradução © Sandra Martha Dolinsky

Todos os direitos reservados.

Título original: *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*

Preparação: Diego Franco Gonçalves

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Laura Folgueira

Diagramação: Abreu's System

Capa e imagem de capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Riso, Walter

Amar ou depender? – como superar o apego afetivo e fazer do amor uma experiência plena e saudável / Walter Riso; tradução de Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo: Planeta, 2021.

192 p.

ISBN 978-65-5535-553-6

Título original: *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*

1. Relações humanas – Aspectos psicológicos
2. Dependência (Psicologia)
3. Casais – Psicologia I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

21-4617

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Amor e relacionamentos – Autoajuda

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2021

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação – São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Apresentação	15
Introdução	19
PARTE I: Entendendo o apego afetivo.....	23
Sobre algumas inconveniências do apego afetivo: esclarecimentos e mal-entendidos.....	25
APEGO É DEPENDÊNCIA	25
DESEJO NÃO É APEGO	32
DESAPEGO NÃO É INDIFERENÇA	33
O APEGO DESGASTA E FAZ ADOECER	36
Imaturidade emocional:	
o esquema central de todo apego	38
BAIXOS LIMIARES PARA O SOFRIMENTO, OU A LEI DO MÍNIMO ESFORÇO.....	39
BAIXA TOLERÂNCIA À FRUSTRAÇÃO, OU O MUNDO GIRA AO MEU REDOR	43

ILUSÃO DE PERMANÊNCIA, OU DAQUI ATÉ A ETERNIDADE.....	45
Quais são as coisas da relação às quais nos apegamos?	
O menu personalizado da vida a dois.....	51
1. A VULNERABILIDADE À DOR E O APEGO À SEGURANÇA/PROTEÇÃO	54
2. O MEDO DO ABANDONO E O APEGO À ESTABILIDADE/CONFIABILIDADE	56
3. A BAIXA AUTOESTIMA E O APEGO ÀS MANIFESTAÇÕES DE AFETO.....	58
4. OS PROBLEMAS DE AUTOCONCEITO E O APEGO À ADMIRAÇÃO.....	61
5. O APEGO “NORMAL” AO BEM-ESTAR/PRAZER DE TODA BOA RELAÇÃO	62
PARTE II: Prevenindo o apego afetivo	
Como promover a independência afetiva e continuar amando mesmo assim	67
O princípio da exploração e o risco responsável.....	71
POR QUE ESSE PRINCÍPIO GERA IMUNIDADE AO APEGO AFETIVO?.....	76
ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS	77
1. Brincadeira e espontaneidade	77
2. Mergulho no intelectual.....	80

3. Incursão na arte	81
4. Ensaios de comportamento	82
5. Viagens e geografia.....	84
6. Conhecer gente.....	85

O princípio da autonomia, ou ser responsável por si mesmo	86
--	----

A DEFESA DA TERRITORIALIDADE

E A SOBERANIA AFETIVA.....	88
----------------------------	----

O RESGATE DA SOLIDÃO	91
----------------------------	----

A AUTOSSUFICIÊNCIA E A AUTOEFICÁCIA	94
---	----

POR QUE O PRINCÍPIO DA AUTONOMIA

GERA IMUNIDADE AO APEGO AFETIVO?	96
--	----

ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS	97
----------------------------------	----

1. Ser responsável por si mesmo	97
---------------------------------------	----

2. Curtir a solidão	99
---------------------------	----

3. Tentar vencer o medo.....	102
------------------------------	-----

O princípio do sentido da vida.....	105
-------------------------------------	-----

A AUTORREALIZAÇÃO	106
-------------------------	-----

A TRANSCENDÊNCIA	108
------------------------	-----

POR QUE O PRINCÍPIO DO SENTIDO DE VIDA GERA

IMUNIDADE AO APEGO AFETIVO?.....	109
----------------------------------	-----

ALGUMAS SUGESTÕES PRÁTICAS	111
----------------------------------	-----

1. Não matar a vocação	111
------------------------------	-----

2. Expandir a consciência.....	114
--------------------------------	-----

PARTE III: Vencendo o apego afetivo

Como se desligar dos amores doentios e não ter recaídas.... 119

O princípio do realismo afetivo 123

JUSTIFICAR O POUCO OU NULO AMOR RECEBIDO 128

1. “Ela me ama, mas não se dá conta” 128

2. “Seus problemas psicológicos a
impedem de me amar” 129

3. “Esse é seu jeito de amar” 131

4. “Ele me ama, mas tem impedimentos externos” 133

5. “Ele vai se separar” 134

MINIMIZAR OS DEFEITOS DO PARCEIRO

OU DA RELAÇÃO 134

6. “Ninguém é perfeito” ou “Há parceiros piores” 135

7. “Não é tão grave assim” 136

8. “Não me lembro de nada de ruim” 137

NÃO SE RESIGNAR À PERDA (I):

ACHAR QUE AINDA HÁ AMOR ONDE NÃO HÁ 139

9. “Ele ainda me liga”, “Ainda me olha”,
“Ainda pergunta por mim” 140

10. “Ainda fazemos amor” 143

11. “Ele ainda não tem outra pessoa” ou
“Ainda está disponível” 144

12. “Ele vai perceber meu valor” 144

NÃO SE RESIGNAR À PERDA (2): PERSISTIR OBSTINADAMENTE EM RECUPERAR UM AMOR PERDIDO	146
13. “Deus vai me ajudar”, “Fui a uma cartomante” ou “Fiz meu mapa astral”	146
14. “Tentarei novas estratégias de sedução”	148
15. “Meu amor e minha compreensão o curarão”	150
NÃO SE RESIGNAR À PERDA (3):	
AFASTAR-SE, MAS NÃO TOTALMENTE	152
16. “Vou deixá-lo pouco a pouco”	152
17. “Seremos só amigos”	154
18. “Seremos só amantes”	156
A MODO DE CONCLUSÃO	157
O princípio do autorrespeito e da dignidade pessoal	159
A RECIPROCIDADE DO AMOR	160
QUEM ME MACHUCA NÃO ME MERECE	165
HUMILHAR-SE JAMAIS	168
ELIMINAR TODA FORMA DE AUTOPUNIÇÃO	174
A MODO DE CONCLUSÃO	177
O princípio do autocontrole consistente	179
Algumas palavras para concluir	184
Bibliografia	187

PARTE I

Entendendo o apego afetivo

O amor não é só um sentimento. É também uma arte.

BALZAC

)|(Academia

Sobre algumas inconveniências do apego afetivo: esclarecimentos e mal-entendidos

APEGO É DEPENDÊNCIA

Depender da pessoa que se ama é uma maneira de se enterrar em vida, um ato de automutilação psicológica em que o amor-próprio, o autorrespeito e a essência de si mesmo são ofertados e doados irracionalmente. Quando o apego está presente, entregar-se, mais que um ato de carinho desinteressado e generoso, é uma maneira de capitulação, uma rendição guiada pelo medo a fim de preservar o que a relação oferece de bom. Sob o disfarce do amor romântico, o indivíduo apegado começa a sofrer uma despersonalização lenta e implacável, até se tornar um anexo da pessoa “amada”, um simples apêndice. Quando a dependência é mútua, o enredo é funesto e tragicômico: se um espirra, o outro assoa o nariz. Ou, em uma descrição igualmente mal-sã: se um está com frio, o outro põe o casaco.

“Minha vida não tem sentido sem ela”, “Vivo por ele e para ele”, “Ela é tudo para mim”, “Ele é a coisa mais importante de minha vida”, “Não sei o que faria sem ela”, “Se ele me faltasse, eu me mataria”, “Eu idolatro você”, “Eu preciso de você”... Enfim, a lista desse tipo de expressões e “declarações de amor” é interminável e bastante conhecida. Em mais de uma ocasião, nós as recitamos, cantamos debaixo de uma janela, escrevemos, ou elas simplesmente brotam sem pudor algum de um coração palpitante e desejoso de comunicar afeto. Achamos que essas afirmações são demonstrações de amor, representações verdadeiras e confiáveis do mais puro e incondicional dos sentimentos. De maneira contraditória, a tradição sempre pretendeu nos inculcar um paradigma distorcido e pessimista: *o verdadeiro amor, irremediavelmente, deve estar infectado de dependência*. Um absurdo sem tamanho. Não importa o que se diga, a obediência devida, o apego e a subordinação que caracterizam o estilo dependente não são a coisa mais recomendável.

A epidemiologia do apego é assustadora. Segundo os especialistas, metade das consultas psicológicas se devem a problemas ocasionados pela dependência patológica interpessoal ou relacionados a ela. Em muitos casos, apesar da nocividade da relação, as pessoas são incapazes de dar fim a ela. Em outros, a dificuldade reside em uma incom-

petência total para resolver o abandono ou a perda afetiva. Ou seja: ou a pessoa não se resigna à ruptura, ou permanece, inexplicável e obstinadamente, em uma relação que não tem nem pé nem cabeça.

Uma paciente minha fazia a seguinte descrição de sua “relação amorosa”: “Namoro há doze anos, mas estou começando a me cansar... O problema não é o tempo, e sim o tratamento que recebo... Não, ele não me bate, mas me trata muito mal... Diz que sou feia, que tem nojo de mim, principalmente de meus dentes, que meu hálito cheira a... (pranto)... Desculpe, mas dói dizer... que meu hálito cheira a podridão... Quando estamos em um lugar público, ele me faz andar na frente para que não o vejam comigo, porque sente vergonha... Quando lhe dou alguma coisa, se ele não gosta, grita e me chama de ‘tonta’ ou ‘retardada’, quebra o presente ou o joga no lixo, tomado da fúria... Sempre sou eu que pago. Outro dia, levei para ele um pedaço de bolo, e, como o achou pequeno, jogou inteiro no chão e o esmagou com o pé... Comecei a chorar... Ele me insultou e disse para ir embora da casa dele, que, se eu não era capaz de comprar um mísero bolo, não era capaz de nada... Mas o pior é quando estamos na cama... Ele não gosta que eu o acaricie ou abrace... Beijos, nem pensar... Depois de se satisfazer sexualmente, ele se levanta imediatamente e vai tomar ba-

nho... (pranto)... Diz que é para eu não lhe passar nenhuma doença... Que a pior coisa que pode acontecer é ele ter que levar um pedaço de mim grudado nele... Ele me proíbe de sair e ter amigas, mas ele tem muitas... Se eu reclamo porque sai com mulheres, ele diz que é melhor terminarmos, que não vai aguentar uma namorada insuportável como eu...”.

O que pode levar uma pessoa a aguentar esse tipo de ofensas e se submeter desse jeito? Quando lhe perguntei por que não o deixava, ela respondeu, meio triste, meio esperançosa: “É que eu o amo... Mas sei que você vai me ajudar a me desapaixonar, não é?”. Ela buscava o caminho fácil: o alívio, mas não a cura. As reestruturações afetivas e as revoluções internas, quando reais, são dolorosas. Não existe uma poção mágica para acabar com o apego. Eu lhe respondi que não achava que alguém deveria esperar se desapaixonar para terminar uma relação, e que duvidava de que se pudesse chegar ao desamor à base de vontade e razão (se assim fosse, o processo inverso também seria possível; e, como mostram os fatos, a pessoa não se apaixona pelo que quer, e sim pelo que pode). Para ser mais exato, eu lhe disse que seu caso precisava de um enfoque similar aos utilizados em problemas de dependência química, quando o dependente deve largar a droga apesar do desejo: “O que a terapia

tenta promover nas pessoas dependentes é basicamente autocontrole, para que, mesmo precisando da droga, sejam capazes de lutar contra a urgência e a vontade. No equilíbrio entre custo e benefício, elas aprendem a sacrificar o prazer imediato pela gratificação de médio ou longo prazo. O mesmo ocorre com outros tipos de vícios, por exemplo, comida ou sexo. Você não pode esperar se desapaixonar para deixá-lo. Primeiro, você tem que aprender a superar os medos que se escondem por trás do apego, melhorar sua autoeficácia, aumentar sua autoestima e seu autorrespeito, desenvolver estratégias de solução de problemas e um maior autocontrole, e tudo isso sem deixar de sentir o que sente por ele. Por isso é tão difícil. Repito, o dependente químico precisa abandonar o consumo mesmo que seu organismo não queira isso. Ele tem que lutar contra o impulso porque sabe que não lhe faz bem. Mas, enquanto luta e persiste, a vontade está ali, quieta e pungente, dentro de seu ser, disposta a atacar. Não se chega ao desamor durante esse processo, ele chegará depois. Além do mais, quando você começar a se tornar independente, descobrirá que o que sentia por ele não era amor, e sim uma forma de dependência psicológica. Não há outro caminho, você tem que se libertar dele sentindo que o ama, mas que ele não lhe faz

bem. Uma boa relação precisa de muito mais que afeto em estado puro”.

O “sentimento de amor” é a variável mais importante da equação interpessoal amorosa, mas não é a única. Uma boa relação a dois também deve se fundamentar no respeito, na comunicação sincera, no desejo, nos gostos, na religião, na ideologia, no humor, na sensibilidade e em mais cem suportes de sobrevivência afetiva.

Minha paciente era *viciada na relação*, ou, se preferir, uma *dependente afetiva*. Ela apresentava a mesma sintomatologia de um transtorno por consumo de substâncias, só que, nesse caso, a dependência não estava relacionada com a droga, e sim com a segurança de ter alguém, mesmo que fosse uma companhia terrível. O diagnóstico de dependência se fundamentava nos seguintes pontos: (a) apesar do mau tratamento, a dependência havia aumentado com o passar dos meses e anos; (b) a ausência de seu namorado, ou não poder ter contato com ele, gerava uma completa síndrome de abstinência que, para piorar, não se podia resolver com nenhuma outra “droga”; (c) existia nela um desejo persistente de deixá-lo, mas suas tentativas eram infrutíferas e pouco contundentes; (d) ela investia uma grande quantidade de tempo e esforço para poder estar com ele, a qualquer preço e acima de tudo; (e) havia uma clara redução e alteração de seu normal desenvolvimento social,

profissional e recreativo devido à relação; e (f) ela continuava alimentando o vínculo, apesar de ter consciência das graves repercussões psicológicas para sua saúde. Um caso de “amor dependência”, mas sem muito amor.

Vale a pena esclarecer que, quando falo de apego afetivo, estou me referindo à dependência psicológica em relação ao companheiro. Os vínculos de amizade e de afinidade consanguínea constituem uma categoria qualitativamente diferente, e excedem o propósito deste texto. No entanto, é importante fazer um comentário: quando se estuda o apego na relação pais-filhos, a análise deve focar questões mais biológicas. O apego, nesse âmbito, parece cumprir uma importante função adaptativa. Sem desconhecer os possíveis riscos do amor maternal ou paternal asfixiante, é evidente que uma quantidade moderada de apego ajuda bastante que nós, pais, não joguemos a toalha, e que os filhos nos suportem. Quando o apego (*attachment* biológico) é decretado por leis naturais, não se deve descartá-lo; a questão é de sobrevivência. Mas, se o apego é mental (dependência psicológica), é preciso sair dele o quanto antes.

Daqui em diante, falarei indistintamente de apego afetivo, apego ao companheiro e apego afetivo ao companheiro.

DESEJO NÃO É APEGO

O desejo, por si só, não é o bastante para configurar a doença do apego. O gosto pela droga não é a única coisa que define o dependente, e sim sua incompetência para largá-la ou mantê-la sob controle. Abdicar, resignar-se e desistir são palavras que o apegado desconhece. Querer algo com todas as forças não é ruim; mas transformar esse algo em imprescindível é. A pessoa apegada nunca está preparada para a perda, porque não concebe a vida sem sua fonte de segurança e/ou prazer. *O que define o apego não é tanto o desejo quanto a incapacidade de renunciar a ele.* Se há síndrome de abstinência, há apego.

De uma maneira mais específica, poderíamos dizer que por trás de todo apego há medo e, mais atrás, algum tipo de incapacidade. Por exemplo, se eu for *incapaz* de ser responsável por mim mesmo, terei *medo* de ficar sozinho e me *apegarei* às fontes de segurança disponíveis representadas em diferentes pessoas. O apego é a muleta preferida do medo, um calmante com perigosas contraindicações.

O fato de você desejar seu parceiro, de usufruir de cima a baixo, de não ver a hora de se enroscar em seus braços, de se deleitar com sua presença, seu sorriso ou sua mais doce bobagem não significa que você sofra de apego. O prazer (ou, se quiser, a sorte) de amar e ser amado é

para ser curtido, sentido e saboreado. Se seu parceiro está disponível, aproveite-o até a exaustão; isso não é apego, e sim troca de reforçadores. Mas se o bem-estar recebido se torna indispensável, a urgência de vê-lo não o deixa em paz e sua mente se desgasta pensando nele: bem-vindo ao mundo dos dependentes afetivos.

Lembre-se: o desejo move o mundo e a dependência o freia. A ideia não é reprimir os desejos naturais que surgem do amor, e sim fortalecer a capacidade de se soltar quando for preciso. Um bom sibarita jamais cria dependência.

DESAPEGO NÃO É INDIFERENÇA

Amor e apego nem sempre andam de mãos dadas. Nós é que os misturamos, a ponto de confundir um com o outro. Lembro-me de um aviso que pusemos na entrada de um centro de atendimento psicológico, com a seguinte frase de Krishnamurti: “O apego corrompe”. Para nossa surpresa, em vez de gerar uma atitude construtiva e positiva em relação ao amor, a frase ofendeu mais de um cliente adulto. “Não entendo como vocês podem promover o desapego”, comentava uma mulher com filhos adolescentes, meio decepcionada com seu psicólogo. Mas os mais jo-

vens limitavam-se a apoiar o aviso: “Claro, é assim mesmo. Sem dúvida. É preciso desapegar para não sofrer!”.

Equivocadamente, entendemos o desapego como coração duro, indiferença ou insensibilidade, e não é assim. O desapego não é desamor, e sim uma maneira saudável de se relacionar, cujas premissas são *independência, não possessividade e não dependência*. A pessoa não apegada (emancipada) é capaz de controlar seu medo do abandono, não acha que deve destruir sua própria identidade em nome do amor, nem promove o egoísmo e a desonestidade. Desapegar-se não é sair correndo em busca de um substituto afetivo, tornar-se um ser carente de ética ou instigar a promiscuidade. A palavra liberdade nos assusta, e por isso a censuramos.

Declarar-se afetivamente livre é promover afeto sem opressão, é distanciar-se do prejudicial e fazer contato com a ternura. O indivíduo que decide romper com a dependência de seu parceiro entende que se desligar psicologicamente não é fomentar a frieza afetiva, porque as relações interpessoais é que nos fazem humanos (as pessoas “apegadas ao desapego” não são livres, e sim esquizoides). Não podemos viver sem afeto, ninguém pode, mas podemos amar sem escravidão. Uma coisa é defender o laço afetivo, e outra bem diferente é se enforcar com ele. O desapego não é mais que uma escolha que grita: *o amor é ausência de medo*.

Um adolescente que havia decidido “desapegar-se amando” mandou uma carta a sua namorada dando-lhe a notícia – carta que ela devolveu, em um saquinho de lixo, despedaçada. Cito a seguir um trecho dela: “[...] Quando você está ao meu lado, adoro, curto, fico feliz, meu espírito se exalta; mas quando não está, mesmo que eu sinta sua falta, posso continuar vivendo. Assim como consigo curtir uma manhã de sol, meu prato preferido continua sendo apetitoso (mas como menos), não paro de estudar, minha vocação continua em pé e continuo gostando de meus amigos. É verdade que me falta algo, que há certa inquietude em mim, que sinto saudades de você, mas vou em frente. Fico triste, mas não deprimido. Posso continuar sendo responsável por mim mesmo, apesar de sua ausência. Eu te amo, você sabe que não estou mentindo, mas isso não quer dizer que não seja capaz de sobreviver sem você. Eu aprendi que o desapego é independência, e essa é minha proposta [...]. Chega de atitudes possessivas e dominantes [...]. Sem trair nossos princípios, amemo-nos em liberdade e sem medo de ser o que somos [...]”.

Por que nos ofendemos se o outro não se angustia com nossa ausência? Por que nos desconcerta tanto que nosso parceiro não sinta ciúmes? Estamos realmente preparados para uma relação não dependente? Você já tentou? Está disposto a correr o risco de não dominar, de não

possuir e aprender a perder? Você já se propôs seriamente enfrentar seus medos e empreender a aventura de amar sem apego, não como algo teórico, mas, sim, de fato? Se sim, deve ter descoberto que não existe nenhuma contradição evidente entre ser dono de sua própria vida e amar a pessoa que está ao seu lado, não é? Não há incompatibilidade entre amar ao outro e amar a si mesmo. Ao contrário, quando ambas as formas de afeto se dissociam e desequilibram, surge a doença mental. Quando a união afetiva é saudável, a consciência pessoal se expande e se multiplica no ato de amar. Ou seja, ela se transcende sem desaparecer. E. E. Cummings dizia assim: “Gosto de meu corpo quando está com seu corpo. É uma coisa tão nova. Músculos melhores e nervos mais ainda”.

O APEGO DESGASTA E FAZ ADOECER

Outra característica do apego é a deterioração energética. Fazendo uma analogia com *A erva do diabo*, de Carlos Castañeda, poderíamos dizer que o dependente afetivo não é exatamente “impecável” na hora de otimizar e utilizar sua energia. Ele é um péssimo “guerreiro”. O gasto excessivo de um amor dependente tem dupla face. Por um lado, o sujeito apegado faz um uso impressionante de re-

cursos para reter sua fonte de gratificação. Os *dependentes ativos* podem se tornar ciumentos e hipervigilantes, ter ataques de ira, desenvolver padrões obsessivos de comportamento, agredir fisicamente ou chamar a atenção de maneira inadequada, inclusive mediante atentados contra a própria vida. Os *dependentes passivos* tendem a ser submissos, dóceis e extremamente obedientes para tentar ser agradáveis e evitar o abandono. O repertório de estratégias retentivas, segundo o grau de desespero e criatividade do apegado, pode ser diversificado, inesperado e especialmente perigoso.

A segunda forma de desperdício energético não é por excesso, e sim por falta. O sujeito apegado concentra toda a capacidade prazerosa na pessoa “amada”, em detrimento do resto da humanidade. Com o tempo, essa exclusividade vai se transformando em fanatismo e devoção: “Meu parceiro é tudo”. O prazer da vida se reduz a uma mínima expressão: a do outro. É como tentar compreender o mundo olhando-o pelo buraco de uma fechadura, em vez de escancarar a porta. Talvez o ditado tenha razão: “Não é bom pôr todos os ovos na mesma cesta”; definitivamente, é preciso distribuí-los.

O apego faz adoecer, castra, incapacita, elimina opiniões, degrada e subjuga, deprime, gera estresse, assusta, cansa, desgasta e, por fim, acaba com qualquer resíduo disponível de humanidade.