

MAIS DE 1 MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS

Dra. Sue Johnson

Me abraça *forte*



**COMO USAR A TERAPIA FOCADA NAS
EMOÇÕES PARA RESGATAR, MANTER OU
APROFUNDAR SEU RELACIONAMENTO**

.....

“Este livro é de grande ajuda para casais que buscam um caminho para uma melhor comunicação e maneiras mais gratificantes de estar um com o outro.” — Daniel J. Siegel, autor de *O cérebro da criança*

*Para meus clientes e colegas,
que me ajudaram a entender o amor.*

*Para meu parceiro, John,
e meus filhos, Tim, Emma e Sarah,
que me ensinaram a amar.*

*Dance me to your beauty
with a burning violin
Dance me through the panic
till I'm gathered safely in
Lift me like an olive branch
and be my homeward dove
Dance me to the end of love*

[Dance comigo à sua beleza
com um violino em chamas
Dance comigo em meio ao pânico
até que eu esteja em segurança
Erga-me como um ramo de oliveira
e seja a pomba a me levar para casa
Dance comigo até o fim do amor]

— LEONARD COHEN

PRIMEIRA PARTE

.....

*Uma nova luz sobre
o amor*

Amor: uma nova e revolucionária compreensão

“Vivemos no abrigo uns dos outros.”

— *Ditado celta*

“**A**mor” talvez seja a palavra mais usada e mais potente de todas. Escrevemos livros inteiros, poemas e canções sobre ele. Rezamos por ele. Por ele brigamos (que nos diga Helena de Troia) e construímos monumentos como o Taj Mahal. Vamos ao céu quando o declaramos – “Eu te amo!” – e desabamos quando ele acaba – “Eu não te amo mais”. Pensamos e falamos sobre ele sem parar.

Mas o que é o amor de verdade?

Há séculos intelectuais e profissionais se esforçam para defini-lo e entendê-lo. Para alguns observadores de sangue-frio, o amor é uma aliança de benefício mútuo baseada em troca de favores: uma negociação. Para outros, mais inclinados à história, o amor é um costume social criado pelos menestréis da França do século XIII. Biólogos e antropólogos o veem como uma estratégia para garantir a transmissão dos genes e a criação da prole.

Para a maioria das pessoas, no entanto, o amor ainda é uma emoção mística e indefinível, aberta a descrições, mas que desafia a definição. No século XVIII, Benjamin Franklin, um estudante perspicaz em várias áreas, só conseguiu descrever o amor como “mutável, transitório e acidental”. Mais

recentemente, Marilyn Yalom, em seu livro acadêmico sobre a história das esposas, admitiu derrota e chamou o amor de “mistura inebriante de sexo e sentimento que ninguém é capaz de definir”. Minha mãe, atendente de bar, diz que o amor nada mais é do que “cinco minutos divertidos” – uma descrição igualmente adequada, apenas um pouco mais cínica.

Hoje, no entanto, não podemos mais nos dar ao luxo de definir o amor como uma força misteriosa além do nosso alcance. Ele se tornou importante demais. Para o bem ou para o mal, no século XXI a relação amorosa se tornou o relacionamento *central* na vida da maioria das pessoas.

Uma razão para isso é que estamos vivendo um isolamento social cada vez maior. Escritores, como Robert Putnam em seu livro *Jogando boliche sozinho*, destacam que sofremos uma perda perigosa de “capital social”. (O termo foi cunhado em 1916 por um educador da Virgínia, que percebia a ajuda, a solidariedade e o companheirismo contínuos que os vizinhos ofereciam uns aos outros.) A maioria de nós não vive mais em comunidades unidas, com nossa família biológica ou nossos amigos de infância por perto. Trabalhamos cada vez mais horas, percorremos distâncias cada vez mais longas para trabalhar, e assim temos cada vez menos oportunidades de desenvolver relacionamentos íntimos.

Muitos casais que atendo no consultório vivem numa comunidade de dois. Num estudo de 2006 da Fundação Nacional da Ciência dos Estados Unidos, a maioria dos entrevistados declarou que tinha cada vez menos confidentes, e muitos afirmaram que não tinham ninguém em quem confiar. Como diz o poeta irlandês John O’Donohue: “Há uma solidão enorme e pesada se assentando como um inverno congelado sobre muitos de nós.”

Inevitavelmente, agora esperamos de nossos companheiros a conexão emocional e a sensação de pertencimento que nossos avós obtinham de toda a vizinhança. Para agravar isso, a celebração do amor romântico é fomentada pela cultura popular. Filmes, novelas e seriados nos saturam de imagens do amor romântico como o princípio e o fim de todos os relacionamentos, enquanto jornais, revistas e noticiários relatam, ávidos, a busca sem fim por romance e amor entre estrelas de cinema e celebridades. Então não deveria ser surpresa que, em pesquisas recentes nos Estados Unidos e no Canadá, as pessoas citem um relacionamento amo-

roso satisfatório como seu principal objetivo, à frente do sucesso financeiro e de uma carreira.

É, portanto, imperativo que compreendamos o que é o amor, como construí-lo e como fazê-lo durar. Felizmente, nas últimas duas décadas, vem surgindo uma nova e revolucionária compreensão do que é o amor.

Agora sabemos que ele é, na verdade, o ápice da evolução, o mecanismo de sobrevivência mais persuasivo da espécie humana. Não porque ele nos induz a acasalar e reproduzir – somos capazes de acasalar sem amor! Mas porque nos leva a estabelecer vínculos emocionais com algumas pessoas preciosas que nos oferecem refúgio seguro diante das tempestades da vida. O amor é nosso bastião, projetado para fornecer proteção emocional de modo a lidarmos com os altos e baixos da existência.

Esse impulso de nos apegarmos emocionalmente – de encontrarmos alguém a quem possamos dizer “Me abraça forte” – está programado em nosso corpo, em nossos genes. É tão básico para a vida, a saúde e a felicidade quanto os impulsos de buscar comida, abrigo ou sexo. Precisamos de apegos emocionais com algumas pessoas insubstituíveis para nossa saúde física e mental – para nossa sobrevivência.

UMA NOVA TEORIA DO APEGO

Há muito tempo circulam pistas quanto ao verdadeiro propósito do amor. Em 1760, um bispo espanhol, ao escrever para seus superiores em Roma, observou que crianças em orfanatos, embora abrigadas e alimentadas, “morriam de tristeza” com frequência. Nas décadas de 1930 e 1940, nos corredores de hospitais americanos, crianças órfãs, privadas do toque e do contato emocional, morriam aos montes. Psiquiatras também começaram a identificar crianças que eram fisicamente saudáveis, mas que pareciam indiferentes, insensíveis e incapazes de se identificar com os outros. David Levy, ao relatar suas observações num artigo de 1937 no *American Journal of Psychiatry*, atribuiu esse comportamento à “inanição emocional”. Na década de 1940, o analista americano René Spitz cunhou o termo “má progressão” para crianças separadas dos pais e submetidas a um sofrimento debilitante.

Mas coube a John Bowlby, psiquiatra britânico, compreender exatamente o que estava acontecendo. Vou ser sincera. Como psicóloga e como ser humano, se eu tivesse que dar um prêmio para o melhor conjunto de ideias que alguém já teve, certamente seria para John Bowlby, não para Freud ou qualquer outro que tenha se dedicado a entender as pessoas. Ele pegou as pontas soltas de observações e relatos e teceu uma teoria coerente e magistral sobre o apego.

Nascido em 1907, Bowlby, filho de um baronete, foi criado principalmente por babás e governantas, como era comum entre os nobres. Seus pais só permitiram que Bowlby se juntasse a eles à mesa de jantar após ele ter completado 12 anos, e só para a sobremesa. Ele foi enviado para um colégio interno e depois frequentou o Trinity College, em Cambridge. A vida de Bowlby se desviou da tradição quando ele se voluntariou para trabalhar nas inovadoras escolas residenciais para crianças desajustadas, criadas por visionários como A. S. Neill. O foco dessas escolas era oferecer apoio emocional no lugar da disciplina tipicamente austera.

Intrigado por essa experiência, Bowlby passou a estudar medicina e em seguida psiquiatria, o que incluiu submeter-se a sete anos de psicanálise. Seu analista aparentemente o considerava um paciente difícil. Influenciado por mentores como Ronald Fairbairn, que defendia que Freud tinha subestimado a necessidade de contato interpessoal, Bowlby se rebelou contra a máxima de que o cerne dos problemas dos pacientes residia em seus conflitos internos e fantasias inconscientes. Bowlby insistia que os problemas eram principalmente externos, com raízes em relacionamentos reais com pessoas também reais.

Trabalhando com jovens emocionalmente desajustados na Clínica de Orientação Pediátrica, em Londres, ele passou a acreditar que o mau relacionamento com os pais levava a um repertório reduzido e negativo de modos de lidar com sentimentos e necessidades básicas. Mais tarde, em 1938, como iniciante sob a supervisão da célebre analista Melanie Klein, Bowlby atendeu um jovem hiperativo que tinha uma mãe extremamente ansiosa. No entanto, ele não teve permissão para conversar com a mãe, uma vez que apenas as projeções e fantasias do filho eram consideradas importantes. Isso enfureceu Bowlby. Sua experiência o levou a formular sua própria ideia, segundo a qual a qualidade da conexão com entes queridos e

a privação emocional na infância são a chave do desenvolvimento da personalidade e do modo como o indivíduo se relaciona com outras pessoas.

Em 1944, Bowlby publicou o primeiro artigo sobre terapia familiar, *Forty-four Juvenile Thieves* (Quarenta e quatro ladrões juvenis), em que observou que “por trás da máscara de indiferença encontra-se uma tristeza infinita, e por trás de uma aparente insensibilidade, a desesperança”. Os jovens estavam paralisados na atitude “Eu nunca mais serei magoado”; paralisados na desesperança e na raiva.

Logo após a Segunda Guerra Mundial, a Organização Mundial da Saúde encomendou a Bowlby um estudo sobre crianças europeias que ficaram desabrigadas e órfãs em razão do conflito. As descobertas confirmaram sua crença acerca da privação emocional e sua convicção de que o contato amoroso é tão importante quanto a alimentação. Em paralelo a seus estudos e observações, Bowlby ficou impressionado com as ideias de Charles Darwin sobre como a seleção natural favorece reações que contribuem para a sobrevivência. Bowlby chegou à conclusão de que manter a proximidade com pessoas queridas é uma brilhante técnica de sobrevivência estabelecida pela evolução.

A teoria de Bowlby era radical e foi rejeitada com veemência. Na verdade, quase causou sua expulsão da Sociedade Britânica de Psicanálise. A sabedoria convencional defendia que ser mimado pela mãe ou por outros membros da família gerava jovens carentes e dependentes que virariam adultos inaptos. Manter uma distância racional e antisséptica era a maneira adequada de criar os filhos. Essa postura objetiva se mantinha mesmo quando os jovens estavam angustiados e fisicamente doentes. Na época de Bowlby, os pais não podiam ficar no hospital com seus filhos doentes; tinham que deixá-los na porta.

Em 1951, Bowlby e um jovem assistente social, James Robertson, fizeram um filme chamado *A Two-Year-Old Goes to Hospital* (Uma criança de 2 anos vai ao hospital), mostrando em imagens o protesto furioso, o horror e o desespero de uma garotinha ao ser deixada sozinha na enfermaria. Robertson mostrou o filme à Sociedade Real de Medicina de Londres com a esperança de que os médicos compreendessem a angústia de uma criança ao ser separada de seus entes queridos e a necessidade de conexão e consolo. O filme foi considerado uma fraude e quase banido. Em meados da

década de 1960, na Grã-Bretanha e nos Estados Unidos, os pais continuavam tendo apenas a permissão de visitar seus filhos hospitalizados durante uma hora por semana.

Bowlby precisava encontrar outra maneira de provar para o mundo o que ele sabia em seu íntimo. Uma pesquisadora canadense, Mary Ainsworth, que se tornou sua assistente, mostrou-lhe como fazer isso. Ela desenvolveu um experimento bastante simples para observar os quatro comportamentos que ela e Bowlby acreditavam serem básicos para o apego: monitoramos e mantemos uma proximidade física e emocional com a pessoa que amamos; recorremos a essa pessoa quando nos sentimos inseguros, chateados ou tristes; sentimos falta dessa pessoa quando estamos longe dela; e contamos com o apoio dessa pessoa quando exploramos o mundo.

O experimento foi batizado de Situação Estranha e gerou literalmente milhares de estudos científicos, revolucionando a psicologia do desenvolvimento. Funciona assim: um pesquisador convida uma mãe e seu bebê a entrar num recinto desconhecido. Após alguns minutos, a mãe deixa o filho sozinho com o pesquisador, que tenta oferecer alento, se necessário. Três minutos depois, a mãe volta. A separação e a reunião se repetem mais uma vez.

A maioria das crianças fica contrariada quando a mãe sai; elas se balançam, choram, arremessam brinquedos. Mas algumas mostram mais resiliência emocional. Elas se acalmam logo e com eficiência, voltam a se conectar com a mãe com facilidade quando ela retorna, e voltam a brincar enquanto se certificam de que a mãe ainda está por perto. Parecem confiar que a mãe estará ali se necessário. Crianças menos resilientes, no entanto, ficam ansiosas e agressivas, ou então distantes, quando a mãe retorna. As crianças que se acalmam sozinhas costumam ter mães mais afetuosas e receptivas. Já as mães das crianças agressivas têm comportamento imprevisível, enquanto as mães das crianças distantes são mais frias. Nesses simples estudos de separação e reconexão, Bowlby viu o amor em ação e começou a codificar seus padrões.

A teoria de Bowlby conquistou ainda mais aceitação alguns anos depois, quando ele produziu uma célebre trilogia sobre apego, separação e perda. Seu colega Harry Harlow, psicólogo da Universidade de Wisconsin, também chamou atenção para o poder do que ele chamou de “conforto do contato”, ao relatar sua pesquisa dramática com macacos

jovens separados da mãe ao nascer. Ele descobriu que os filhotes isolados ficavam tão ávidos por conexão que, quando podiam escolher entre uma “mãe” feita de arame que distribuía comida e uma “mãe” de pelúcia que não fornecia comida, eles quase sempre escolhiam a mãe de pelúcia. De modo geral, os experimentos de Harlow demonstravam a toxicidade do isolamento precoce: filhotes de primatas fisicamente saudáveis separados da mãe durante o primeiro ano de vida se tornavam adultos socialmente incapazes. Os macacos não conseguiam desenvolver a habilidade de resolver problemas ou compreender deixas sociais. Eles se tornavam deprimidos, autodestrutivos e incapazes de acasalar.

A teoria do apego, ridicularizada e desprezada de início, acabou revolucionando os métodos de criação dos filhos na América do Norte. (Agora, quando posso dormir ao lado do leito do meu filho enquanto ele se recupera de uma cirurgia de apendicite, agradeço a John Bowlby.) Hoje é amplamente aceito que as crianças precisam de proximidade emocional e física, de segurança e estabilidade, e que corremos um grande risco ao ignorar isso.

AMOR E ADULTOS

Bowlby morreu em 1990. Ele não viveu para ver a segunda revolução desencadeada por seu trabalho: a aplicação da teoria do apego no amor adulto. O próprio Bowlby insistia que adultos tinham a mesma necessidade de apego – ele estudou viúvas da Segunda Guerra Mundial e descobriu que elas tinham padrões comportamentais similares aos dos jovens sem lar – e que essa necessidade é a força que molda os relacionamentos adultos. Só que mais uma vez suas ideias foram rejeitadas. Ninguém esperava que um aristocrata inglês, reservado e conservador, solucionasse o quebra-cabeça do amor romântico! E, de qualquer forma, achávamos que já sabíamos tudo sobre o amor. O amor é simplesmente outro nome para a paixão sexual de curta duração, o instinto básico descrito por Freud. Ou então uma espécie de necessidade imatura de depender dos outros. Ou, ainda, uma postura moral – um sacrifício altruísta que envolve dar muito mais que receber ou necessitar.

Mais importante, no entanto, é que a visão do apego era, e talvez ainda seja, radicalmente contraditória no que diz respeito às ideias sociais e psicológicas estabelecidas por nossa cultura sobre a idade adulta: a noção de que maturidade significa independência e autossuficiência. A ideia do guerreiro invulnerável que encara a vida e os perigos sozinho está enraizada em nossa cultura há muito tempo. Pense em James Bond, o homem impassível icônico, firme e forte após quatro décadas. Psicólogos usam palavras como *indiferenciadas*, *codependentes*, *simbióticas* ou até mesmo *amalgamadas* para descrever pessoas que parecem incapazes de ser autossuficientes ou de se impor diante dos outros. Em contrapartida, Bowlby falava sobre a “dependência efetiva”. Ele defendia que ser capaz de recorrer aos outros para obter apoio emocional, “do berço ao túmulo”, é sinal e fonte de força.

Pesquisas que documentam o apego adulto tiveram início logo antes da morte de Bowlby. Os psicólogos sociais Phil Shaver e Cindy Hazan, então na Universidade de Denver, decidiram perguntar a homens e mulheres sobre seus relacionamentos amorosos e ver se eles ofereciam as mesmas respostas e padrões que mães e filhos. Elaboraram um teste que foi publicado no periódico local *Rocky Mountain News*. Em suas respostas, adultos relataram precisar de proximidade emocional e apoio da pessoa amada em momentos difíceis; afirmaram sentir angústia quando estavam separados ou distantes da pessoa amada; e se diziam mais confiantes para explorar o mundo quando sabiam que teriam esse apoio. Também apontaram maneiras diferentes de lidar com o par. Quando se sentiam seguros, buscavam a conexão com facilidade; quando se sentiam inseguros, ficavam ansiosos, controladores e com raiva, ou evitavam o contato completamente e se mantinham distantes. Exatamente o que Bowlby e Ainsworth descobriram ao estudar mães e seus bebês.

Hazan e Shaver prosseguiram com estudos formais e bem fundamentados que reforçaram as descobertas do teste e as teorias de Bowlby. Seu trabalho desencadeou uma avalanche de pesquisas. Centenas de estudos agora validam as previsões de Bowlby a respeito do apego adulto, e você encontrará citações desses estudos ao longo do livro. A conclusão geral é a seguinte: uma sensação de conexão segura é crucial para relacionamentos amorosos saudáveis, e isso fortalece ambas as partes. Seguem algumas das descobertas mais significativas:

- Quando nos sentimos seguros, ou seja, quando estamos confortáveis com a proximidade e confiantes ao depender de quem amamos, buscamos apoio com mais facilidade – e oferecemos também. Num estudo do psicólogo Jeff Simpson, da Universidade de Minnesota, 83 casais de namorados preencheram questionários individuais sobre seus relacionamentos e se sentaram numa sala. As mulheres tinham sido avisadas de que em breve participariam de uma atividade que costumava ser perturbadora para a maioria das pessoas (e não receberam mais detalhes). As mulheres que, no questionário, relataram se sentir seguras no relacionamento foram capazes de compartilhar abertamente sua apreensão e pedir apoio ao parceiro. As mulheres que negavam suas necessidades de apego e evitavam a proximidade ficaram mais retraídas. Os homens reagem às parceiras de duas maneiras: com as que relatavam segurança no relacionamento, o parceiro se tornava ainda mais solidário que de costume, oferecendo abraços, sorrisos e apoio; com as que se sentiam desconfortáveis com a proximidade, o parceiro ficava claramente menos solidário, minimizando sua angústia, demonstrando menos afeto e procurando menos contato físico.
- Quando nos sentimos seguros quanto à nossa conexão com a pessoa amada, lidamos melhor com mágoas inevitáveis, e é menos provável que sejamos hostis e agressivos. Mario Mikulincer, da Universidade Bar-Ilan, em Israel, conduziu uma série de estudos em que perguntava aos participantes o quanto se sentiam conectados nos relacionamentos e como lidavam com a raiva quando os conflitos surgiam. Os batimentos cardíacos dos participantes eram monitorados enquanto eles reagiam a cenários de conflito conjugal. Aqueles que se sentiam próximos de seus parceiros e podiam contar com eles relatavam sentir menos raiva e atribuir menos intenções maliciosas ao outro. Eles diziam expressar a raiva com mais controle emocional, e relatavam ter objetivos mais positivos, como resolver problemas e se reconectar com o parceiro.
- Uma conexão segura com a pessoa amada nos fortalece. Num grupo de estudos, Mikulincer demonstrou que, quando sentimos um vínculo seguro com outras pessoas, dedicamos maior compreensão e apreço a nós

mesmos. Ao receber uma lista de adjetivos para que se descrevessem, os mais seguros escolheram características positivas. E, quando perguntados a respeito de seus pontos fracos, responderam prontamente que estavam longe da perfeição, mas ainda assim se sentiam satisfeitos.

Mikulincer também descobriu, como Bowlby havia previsto, que adultos com vínculos seguros eram mais curiosos e mais abertos a novas informações. Sentiam-se à vontade em situações ambíguas, e diziam gostar de perguntas que permitiam uma resposta aberta. Em uma das atividades, o comportamento de certa pessoa foi descrito para que eles avaliassem suas características positivas e negativas. Participantes conectados absorviam novas informações sobre essa pessoa com maior facilidade e revisavam suas avaliações. A abertura a novas experiências e a flexibilidade de ideias parecem mais fáceis quando nos sentimos seguros e conectados com os outros. A curiosidade vem de uma sensação de segurança; a rigidez vem da vigilância contra ameaças.

- Quanto mais nos envolvemos com nossos parceiros, mais independentes podemos ser. Embora isso vá de encontro à valorização cultural da autossuficiência, a psicóloga Brooke Feeney, da Universidade Carnegie Mellon, em Pittsburgh, descobriu exatamente isso ao observar 280 casais. Aqueles que sentiam que suas necessidades eram aceitas pelo parceiro demonstravam maior confiança ao resolver problemas sozinhos e maior capacidade de alcançar os próprios objetivos.

EVIDÊNCIAS PARA DAR E VENDER

Todos os campos da ciência nos dizem com muita clareza que não somos apenas animais sociais, mas animais que precisam de uma conexão íntima especial, e corremos um sério risco ao negar isso. Há muito tempo historiadores observaram que, nos campos de concentração da Segunda Guerra Mundial, as pessoas sobreviviam aos pares, e não sozinhas. Também já faz bastante tempo que sabemos que homens e mulheres casados costumam viver mais que seus semelhantes solteiros.

Ter laços íntimos é crucial para todos os aspectos da nossa saúde – men-

tal, emocional e física. Louise Hawkley, do Centro de Neurociência Cognitiva e Social da Universidade de Chicago, calcula que a solidão aumenta a pressão arterial a ponto de dobrar o risco de infarto e derrame. O sociólogo James House, da Universidade de Michigan, declara que o isolamento emocional é um risco maior para a saúde que o tabagismo e a hipertensão – e hoje alertamos uns aos outros a respeito dos dois últimos! Talvez essas descobertas reflitam a velha ideia de que “sofrer é inevitável, mas sofrer sozinho é intolerável”.

A questão, no entanto, não é apenas ter ou não relacionamentos amorosos – a qualidade dessas relações também importa. Relacionamentos negativos prejudicam nossa saúde. Em Cleveland, pesquisadores da Universidade Case Western Reserve perguntaram a homens com histórico de angina e pressão alta: “Sua esposa demonstra amor?” Aqueles que responderam “Não” tiveram quase o dobro de episódios de angina nos cinco anos seguintes que aqueles que responderam “Sim”. E o coração delas também é afetado. Mulheres que consideram seu casamento tenso e têm uma relação hostil com o parceiro são mais propensas a ter hipertensão e níveis mais altos de hormônios do estresse quando comparadas a mulheres em casamentos felizes. Outro estudo revelou, inclusive, que mulheres que já sofreram um ataque cardíaco correm um risco três vezes maior de sofrer outro infarto caso vivam um casamento conturbado.

Para homens e mulheres com insuficiência cardíaca congestiva, a qualidade do casamento fornece uma previsão tão precisa de sobrevivência após quatro anos quanto a gravidade dos sintomas e o grau dos danos, concluiu Jim Coyne, psicólogo da Universidade da Pensilvânia. Os poetas que fizeram do coração o símbolo do amor certamente sorririam ao tomar conhecimento da conclusão dos cientistas: a força do coração não pode ser desconectada da força dos relacionamentos amorosos.

A angústia causada por um relacionamento afeta nosso sistema nervoso e hormonal, e até mesmo nossa capacidade de cura. Num experimento fascinante, a psicóloga Janice Kiecolt-Glaser, da Universidade do Estado de Ohio, fez recém-casados brigarem e coletou amostras de sangue nas horas seguintes. Ela descobriu que quanto mais os parceiros eram beligerantes e desdenhosos, maior era o nível de hormônios do estresse e mais deprimido ficava o sistema imunológico. Os efeitos persistiam por até 24 horas. Num

estudo ainda mais impressionante, Kiecolt-Glaser usou uma bomba de vácuo para produzir pequenas bolhas nas mãos de voluntárias, e depois fez com que elas brigassem com seus respectivos maridos. Quanto pior a briga, mais tempo a pele das mulheres levava para cicatrizar.

A qualidade dos nossos relacionamentos amorosos também é um fator importante para nossa saúde mental e emocional. Temos presenciado uma epidemia de ansiedade e depressão nas sociedades mais ricas. Conflitos repletos de críticas hostis com aqueles que amamos aumentam nossas inseguranças e nossa sensação de desamparo, gatilhos clássicos da depressão. Precisamos da validação de quem amamos. Pesquisadores dizem que crises conjugais aumentam o risco de depressão em dez vezes!

Essas são as más notícias – mas há boas notícias também.

Centenas de estudos agora demonstram que bons vínculos amorosos nos protegem do estresse e nos ajudam a lidar melhor com os desafios e os traumas da vida. Pesquisadores israelenses relatam que casais com apego emocional seguro são muito mais capazes de lidar com perigos como ataques de mísseis balísticos do que outros casais menos apegados: eles ficam menos ansiosos e têm menos problemas físicos após os ataques.

O simples ato de segurar a mão da pessoa amada pode ter um efeito profundo, literalmente acalmando os neurônios. O psicólogo Jim Coan, da Universidade da Virgínia, levou algumas de suas pacientes para fazer uma ressonância magnética. Ele avisou que, quando uma luzinha vermelha se acendesse na máquina, talvez elas levassem um pequeno choque elétrico nos pés – talvez não. Essa informação acendeu os centros de estresse no cérebro das pacientes. Mas, quando o parceiro segurava a mão delas, menos estresse era registrado. Quando elas recebiam o choque, relatavam menos dor. Esse efeito era visivelmente mais forte nos “Supercasais”, ou seja, naqueles que se diziam mais felizes e obtinham pontuações mais altas nos testes de satisfação. O contato com a pessoa amada literalmente age como amortecedor contra o choque, o estresse e a dor.

As pessoas que amamos, segundo Coan, são os *reguladores ocultos* de nossos processos corporais e de nossa vida emocional. Quando o amor não funciona, nossos sentimentos são feridos. De fato, “sentimentos feridos” é uma descrição precisa, de acordo com a psicóloga Naomi Eisenberger, da Universidade da Califórnia. Seus estudos de imagens cerebrais demons-

tram que a rejeição e a exclusão ativam os mesmos circuitos na mesma parte do cérebro que a dor física: o córtex cingulado anterior. Na verdade, essa parte do cérebro é ativada sempre que ficamos distantes fisicamente das pessoas mais próximas a nós. (Quando li esse estudo, lembro que fiquei chocada com minha própria experiência física com o luto. Após saber que minha mãe tinha morrido, parecia que eu tinha sido espancada, atropelada por um caminhão.) E, quando fazemos amor, abraçamos ou simplesmente ficamos perto da pessoa amada, somos inundados de “hormônios do amor”, a oxitocina e a vasopressina. Esses hormônios parecem ativar os centros de “recompensa” do cérebro, inundando-nos de substâncias calmantes e geradoras de felicidade, como a dopamina, e desativando os hormônios do estresse, como o cortisol.

Avançamos muito em nossa compreensão do amor e de sua importância. Em 1939, quando listaram os fatores que influenciavam a escolha de um companheiro, as mulheres colocaram o amor em quinto lugar. Já na década de 1990, o amor era a prioridade para elas – e também para eles. Hoje, jovens universitários dizem que sua principal expectativa em relação ao casamento é a “segurança emocional”.

O amor não é a cereja no bolo da vida. É uma necessidade básica, como oxigênio e água. Quando entendermos e aceitarmos isso, alcançaremos com mais facilidade o cerne dos problemas de relacionamento.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

