

Autora de Acolhendo sua criança interior

AUTORA
COM MAIS DE
3,3 MILHÕES
DE LIVROS
VENDIDOS



STEFANIE STAHL

Construindo relacionamentos saudáveis

Como encontrar o equilíbrio entre
entrega, liberdade e segurança



SEXTANTE

Para Holger, meu marido, amante e melhor amigo

A liberdade se situa entre o estímulo e a resposta.

Viktor Frankl

CAPÍTULO 1

“É SÉRIO QUE TODOS PODEM TER UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL?”

Sim, é isso mesmo. A maioria esmagadora das pessoas que sente que tem procurado em vão o amor verdadeiro – seja porque aparentemente ainda não encontrou a pessoa certa, seja porque insiste em uma relação infeliz – pode, sim, construir um bom relacionamento, inclusive com o parceiro ou a parceira atual. Para isso, é preciso aprender algumas habilidades fundamentais para uma vida a dois saudável. Neste livro vou explicar quais são essas habilidades e como desenvolvê-las. Um relacionamento amoroso feliz não é questão de sorte, mas algo que exige uma decisão pessoal e uma postura interna específica.

Existem, é claro, certos casos de pessoas que não conseguem manter relacionamentos amorosos íntimos ou que só conseguem se relacionar de forma muito restrita. Provavelmente são pessoas que tiveram sua capacidade de confiar nos outros afetada por algum trauma ou às quais faltam as competências essenciais para o amor, tais como empatia e flexibilidade emocional. Em casos como esses, o dano emocional é tão grave que até a atuação psicoterapêutica encontra barreiras. Considero, no entanto, que são exceções à afirmação que dá título a este livro.

Mas estou convencida de que (quase) todos podem ter um relacionamento feliz se atingirem o equilíbrio entre *conexão* e *autonomia*. Isso pode soar banal à primeira vista, e talvez até seja, mas poucos têm consciência do impacto gigantesco que essas duas capacidades exercem sobre nossos sentimentos, pensamentos e ações. Conexão (ou adequação) e autonomia (ou autodeterminação) são temas que dizem

respeito a toda a humanidade, pois são necessidades psíquicas básicas. Elas moldam nossa *autoestima*. As experiências que temos desde a infância envolvendo conexão e amor, por um lado, e autodeterminação e autonomia, por outro, vão impactar nosso sentimento em relação a nós mesmos – se sentimos que temos valor ou se duvidamos disso com frequência.

A escolha do parceiro e o sucesso ou o fracasso de um relacionamento estão ligados ao desejo de conexão e autonomia dos envolvidos, bem como ao seu sentimento de inferioridade ou superioridade (sua *autoestima*). Assim, trabalhar esses aspectos é o caminho para compreender e, acima de tudo, melhorar os relacionamentos. A dificuldade de encontrar um parceiro e o desejo de viver sozinho também têm origem em interações desfavoráveis com os polos conexão e autonomia.

Divisão de tarefas, concessões, desequilíbrio de poder, atração, paixão, erotismo, parentalidade, casamento, vida de solteiro, infidelidade, confiança, desconfiança – tudo isso e muitos outros temas importantes na vida conjugal estão relacionados a esses pontos-chave. Aqueles que alcançam um bom equilíbrio entre conexão e autonomia, sentindo-se em pé de igualdade com o parceiro e com os outros, são capazes de *se relacionar, trabalhar e ter prazer na vida*. Essas três esferas são os pilares da saúde emocional.

Neste livro, vamos nos concentrar na *capacidade de se relacionar*. Quero mostrar que as necessidades humanas de conexão, autonomia e autoestima permeiam os relacionamentos por inteiro. Nossa relação com essas necessidades fundamentais influencia em grande medida o que queremos e quem somos; quem amamos e como lidamos com a pessoa amada; nossos medos e como lidamos com eles; se nos realizamos por nossos próprios meios ou se dependemos excessivamente dos outros; o que nos atrai e o que nos desagrada; sobre o que brigamos e em que pontos cedemos, além de muito, muito mais coisas.

Além disso, explicarei também como melhorar sua capacidade de conexão e de autonomia e, com isso, estabilizar sua autoestima para encontrar o amor. Darei muitas sugestões e propostas de exercícios para essa finalidade.

Este livro se destina a pessoas de todas as orientações sexuais, pois os mecanismos descritos de conexão, autonomia e autoestima são fundamentais em qualquer relacionamento. Os exemplos ilustrativos envolvem casais heterossexuais, mas valem igualmente para gays, lésbicas, assexuais e bissexuais.

Minha proposta é que você assuma ativamente o papel de construir a felicidade no amor e não espere que seu parceiro ou sua parceira um dia mude ou que a pessoa perfeita bata à sua porta. Com a ajuda deste livro, você poderá caminhar em direção a um bom relacionamento ou talvez até reconheça que já o encontrou faz tempo.

Reuni muitos exercícios que demandam dedicação. Você pode fazê-los ou pode apenas refletir e se reorganizar internamente. Se preferir, faça somente aqueles que julgar interessantes para sua situação. Seja como for, não deixe de colocar em prática aquilo que aprender.

CAPÍTULO 2

MAS NÃO SOMOS UMA GERAÇÃO INCAPAZ DE SE RELACIONAR?

Essa pergunta vem sendo repetida por jornalistas desde a publicação do best-seller *Generation Beziehungsunfähig* [Geração incapaz de se relacionar], de Michael Nast, em 2016. Nast afirma que a sociedade atual é perfeccionista e obcecada por autodesenvolvimento, sobretudo as gerações mais jovens, que se tornam cada vez mais avessas a compromisso. Segundo ele, os mais jovens buscam a pessoa perfeita – que, infelizmente, não existe. Muitos (principalmente os homens) afirmam não conseguir encontrar alguém para um relacionamento sério, quando na verdade eles é que sofrem de aversão a compromisso. Para completar, os aplicativos de encontro contribuem significativamente para relacionamentos cada vez mais superficiais e efêmeros. Michael Nast escreve a partir de sua experiência pessoal, e seu grande sucesso demonstra que muitos têm vivências semelhantes.

Certamente há muitas pessoas que poderíamos descrever como aparentemente incapazes de se relacionar, mas será que não foi sempre assim? Talvez essa incapacidade apenas se apresente de maneira diferente hoje em dia.

Para responder a esse questionamento, debrucei-me inicialmente sobre os estudos atuais da psicologia a respeito do tema do amor e dos relacionamentos em diferentes gerações. Cheguei à conclusão de que sempre houve relacionamentos difíceis e casamentos desfeitos, e não podemos usar o tempo que um casal ficou junto como critério para determinar que alguém é capaz ou incapaz de se relacionar.

É bem verdade que hoje em dia os casais se separam com mais frequência e em menos tempo, não porque as pessoas sejam mais problemáticas, mas porque estamos mais exigentes e diante de mais possibilidades. Temos, por exemplo, a crescente independência financeira das mulheres, que hoje se veem muito menos forçadas a permanecer em um casamento infeliz por não terem como se sustentar sozinhas – tanto que a maioria dos divórcios se dá por iniciativa delas. Além disso, a pressão social também está mais leve, de modo que, em geral, formar família não é mais tão crucial para que alguém seja visto como uma pessoa de valor. Para completar, a sexualidade pode ser vivida de forma muito mais livre, algo para o qual a internet colaborou bastante.

Mas todos esses fatores não tornam as pessoas mais avessas a relacionamentos, apenas permitem que elas convivam mais facilmente com o medo de compromisso. Não há, portanto, mais pessoas avessas ao amor do que antes, apenas vemos com mais frequência indivíduos solteiros ou separados, e por diversas razões, não necessariamente por incapacidade pessoal.

A dificuldade de se relacionar não surgiu com a internet e as múltiplas possibilidades de escolha que a acompanham, tampouco é fruto da vida urbana. Trata-se de algo que aprendemos em casa, com nossos pais. É com nossos primeiros cuidadores que decidimos se somos pessoas dignas de amor e se podemos confiar em relacionamentos interpessoais de modo geral. Os condicionamentos adquiridos na infância influenciam significativamente nossos relacionamentos ao longo da vida, e as condições para as crianças não pioraram nas últimas décadas. Os pais das gerações mais jovens tendem a ter um nível bem maior de conhecimento e mais empatia com os filhos, em comparação com os pais das gerações do pós-guerra. A ideia de que não é positivo bater em crianças, por exemplo, já alcançou as camadas com menos educação formal. A taxa de divórcios aumentou, sim, mas muitos estudos comprovam que a separação é mais tolerável para as crianças do que presenciar brigas intermináveis dos pais. Um relacionamento altamente conflituoso dos pais é, aliás, causa frequente do medo de compromisso.

O medo do compromisso surge quando, para agradar aos pais, a

criança tem que se adequar excessivamente, isto é, precisa abrir mão de quem ela é. Isso porque se os pais não conseguem promover o desenvolvimento da criança com empatia, ela assume a responsabilidade pelo sucesso de sua relação com eles. A criança é existencialmente dependente de seus cuidadores e fará todo o possível para que a amem. Nesse caso, o preço pago é a hiperadequação, algo que tende a causar a perda de parte de sua identidade e é terreno fértil para o medo de compromisso na vida adulta. As raízes dessa barreira emocional são uma combinação do medo da perda do outro com o medo da perda de si mesmo em um relacionamento amoroso íntimo.

Mais à frente falarei em detalhes sobre isso. Os fenômenos descritos por Nast em seu livro – tais como a busca da pessoa perfeita, o sumiço repentino após os primeiros encontros, a irresponsabilidade afetiva e uma alternância intensa entre intimidade e distância – são sintomas típicos do medo de compromisso. E engana-se quem acredita que pessoas com medo de compromisso costumam não se casar. Há muitos casamentos em que um ou ambos os envolvidos recorrem a diversas manobras de distanciamento, como mais tempo dedicado ao trabalho ou a hobbies, falta de interesse sexual, traições, silêncio ou brigas frequentes.

O desejo de conexão, entretanto, é uma necessidade fundamental inata a todas as pessoas. E pesquisas recentes mostram que a grande maioria ainda deseja encontrar um parceiro ou uma parceira para toda a vida. Isso não mudou.

CAPÍTULO 3

CONEXÃO E AUTONOMIA

Como já vimos, conexão/pertencimento e liberdade/autonomia são necessidades humanas existenciais fundamentais. Elas perpassam toda a nossa vida, do início ao fim.

Vimos ao mundo ligados ao corpo de nossa mãe, apenas para termos o cordão umbilical imediatamente cortado. Se não houver alguém que cuide dele, o recém-nascido morre. O bebê humano necessita inteiramente de assistência. Nossa primeira experiência neste mundo é, portanto, determinada pela dependência existencial.

No entanto, conexão e autonomia estão ligadas entre si. A única ação autônoma que cabe ao bebê para chamar atenção é chorar. Só assim ele pode influenciar os pais. Quando os pais não reagem ao choro da criança e a deixam berrando, ela sente que suas ações não têm efeito e, aos poucos, desenvolve a crença de que não tem influência na própria vida. Isso é uma experiência profunda de impotência que afeta a pessoa até a idade adulta, sobretudo se os pais atenderem às suas necessidades de forma autoritária e rígida pelo resto da infância e da juventude.

Todo o desenvolvimento do indivíduo caminha no sentido de uma crescente independência. O ideal é que, como jovens adultos, consigamos levar uma vida autônoma, sem precisar do cuidado dos pais. As possibilidades de influência da criança ampliam-se pouco a pouco. À medida que cresce, ela aprende a agarrar objetos, engatinhar, andar e falar, aumentando cada vez mais seu raio de intervenção.

Ao mesmo tempo, as necessidades de conexão têm um papel crucial

na formação da criança. No início, há a conexão com os pais; depois, com a família estendida (irmãos, avós, etc.). Na creche, o círculo de referência inclui cuidadores e outras crianças. Já na escola, entram em cena os professores e amigos. Durante a puberdade, costumam surgir as primeiras aproximações românticas.

Passamos a vida inteira tentando satisfazer, por um lado, nossa necessidade de conexão e, por outro, nossa necessidade de liberdade e autonomia. A conexão não se limita, é claro, a relacionamentos românticos, podendo ser suprida por interações sociais, amizades e convívio familiar. Enquanto os dois primeiros anos de vida são marcados pela gradativa conquista de autonomia, à medida que nos tornamos capazes de sobreviver sozinhos, aos poucos vamos crescendo e ampliando nosso círculo social, de modo que na fase intermediária da vida geralmente se alcança um bom equilíbrio entre conexão e autonomia. Então, quando nos encaminhamos para o fim da vida, nossa autonomia volta a se reduzir, pois necessitamos de cuidados.

CAPÍTULO 4

ADEQUAÇÃO E AUTOAFIRMAÇÃO

Para que uma relação se mantenha saudável, seja ela de qualquer natureza, as pessoas envolvidas precisam conseguir se adequar uma à outra e, ao mesmo tempo, se afirmar. A adequação atende à nossa necessidade de conexão, enquanto a autoafirmação atende à nossa necessidade de autonomia. Quem não sabe se adequar ao outro não consegue estabelecer conexão, enquanto aqueles que não sabem se autoafirmar perdem sua liberdade pessoal dentro de um relacionamento. A maioria das pessoas tende a exagerar para um lado ou para o outro. Algumas oscilam entre esses polos, dependendo do tipo e da fase do relacionamento; talvez se submetam a um parceiro excessivamente dominante, por exemplo, e em outro relacionamento assumam elas próprias o papel dominante.

A hiperadequação leva as pessoas a suprimir muitos de seus desejos e necessidades em função do outro, especialmente em relacionamentos românticos. Fazem de tudo para atender às expectativas do parceiro (às vezes, de todos à sua volta). São movidas pelo medo inconsciente de perder o afeto do outro caso não atendam a tudo.

No entanto, algumas pessoas tomam o caminho oposto, também em consequência da hiperadequação: evitam relacionamentos íntimos ou sempre estabelecem certa distância após momentos de intimidade. Isso porque só sabem preservar sua liberdade por meio do distanciamento frequente ou até mesmo permanente, daí o medo de compromisso. Só conseguem se sentir realmente livres e independentes quando estão sozinhas ou se relacionando com pessoas que não lhes impõem expectativas,

pois têm dificuldade de identificar os próprios desejos e necessidades quando estão lidando com os dos outros.

Para me adequar ao outro, preciso de determinadas habilidades sociais. Preciso ter, por exemplo, a capacidade de identificar e compreender os desejos do outro, o que se dá pela sensibilidade, a alteridade e a empatia. A empatia constrói uma ponte entre você e eu. A conexão e as relações interpessoais exigem aproximação, sinceridade, concessões, dedicação, flexibilidade de opinião, união, estar junto. Todos esses comportamentos contribuem tanto para a adequação quanto para a conexão. Adequar-se exige que eu reduza as diferenças em relação ao outro, me torne mais parecido com ele e satisfaça suas expectativas. Na esfera emocional, o amor, o afeto e a atração física nos motivam a estabelecer vínculos, enquanto o sentimento de vergonha nos leva a nos submeter às regras e normas sociais.

Porém, para me conectar com alguém também preciso de algum nível de autonomia pessoal, para não correr o risco de perder minha identidade e minha liberdade no relacionamento. É esse perigo, aliás, que assusta muitos quando pensam na possibilidade de assumir um compromisso.

É claro que as habilidades necessárias para preservar os próprios interesses e necessidades não são as mesmas de que eu preciso para satisfazer meu desejo de conexão. Preciso saber me diferenciar e me separar do outro. Nesse contexto, meu olhar não se volta para o que há em comum, mas para o que há de diferente entre nós, e estabeleço certa distância. Preciso correr o risco, portanto, de perder – pelo menos por um momento – o vínculo com o outro. Para suportar essa separação, preciso de uma vontade própria que me conduza a meus objetivos e interesses. E, é claro, também preciso ter a capacidade de gerenciar conflitos, para conseguir assumir minha posição e defendê-la de modo saudável.

Alguns conceitos relacionados à autonomia são: liberdade, controle, diferenciação, poder, autodeterminação, libertação, despedida, separação, dominância, competição e concorrência. Trata-se da luta individual pela sobrevivência, da defesa dos próprios interesses e, em último caso, de ir contra os interesses de meus pares ou meu parceiro. É por isso que precisamos também, para nossa liberdade pessoal e nossa autonomia,

da capacidade de separação e abandono, se necessário. À medida que nos desenvolvemos, precisamos nos desligar de nossos pais e, às vezes, também de outras pessoas, se quisermos traçar nosso próprio caminho. A capacidade de separação é um pré-requisito para se envolver em um relacionamento romântico. Quem carrega a crença de que um parceiro é alguém de quem jamais vai poder se livrar tem muita resistência a iniciar um relacionamento, pois prevê a perda total de liberdade. Pessoas que sofrem com isso em geral aprenderam com pelo menos um dos pais que a separação envolve necessariamente o sentimento de culpa. A expressão de decepção da mãe ou do pai pode ser um forte condicionamento a partir do qual o relacionamento amoroso passa a ser associado a um excesso de envolvimento e obrigações.

Na esfera dos sentimentos, necessitamos de certa agressividade para a manutenção da autonomia. Sentimos raiva quando nossos limites pessoais são violados, quando somos incomodados, impedidos, incompreendidos, rejeitados, ofendidos ou injustiçados. Costumo chamar esse movimento de agressão de diferenciação. Essa agressividade é necessária para que possamos nos proteger e nos defender, bem como para atingir nossos objetivos de vida.

CAPÍTULO 5

INFERIORIDADE E SUPERIORIDADE

Além dos desejos fundamentais de autonomia e conexão, todos temos uma grande necessidade de reconhecimento e aceitação. Nossa autoestima está intimamente ligada à qualidade de nossas relações e à sensação de autenticidade. Quando conseguimos nos autoafirmar, nos sentimos emocionalmente fortes. Quando nutrimos relações afetuosas e sólidas, nos sentimos aceitos e integrados. Esses sentimentos fortalecem nossa autoestima.

A questão é: o que precisamos fazer para nos sentirmos aceitos? Basta simplesmente ser quem somos? Tenho o direito de afirmar meus sentimentos, desejos e necessidades em um relacionamento ou preciso satisfazer todas as expectativas do outro? As respostas a essas perguntas dependem da minha autoestima.

Se tenho uma autoestima estável, não vou sentir necessidade de me submeter nem de me apagar em um relacionamento romântico. Se, por outro lado, minha autoestima foi abalada, chegarei à conclusão de que preciso me esforçar para ser amado. Aqui se encontra uma causa fundamental de problemas de relacionamento: muitas pessoas não se sentem seguras para serem autênticas. Escondem várias partes de si, reprimindo sentimentos, deixando de expressar suas necessidades, representando papéis, evitando conflitos a todo custo e negando problemas. Sentem-se inferiores ao parceiro. E, quando a pessoa com quem nos relacionamos nos parece superior e mais forte, nossa reação natural é nos sentirmos obrigados a nos submeter (ou a fugir). A adequação é irmã da submissão

e nos leva a nos esforçarmos para satisfazer nosso parceiro supostamente mais forte a fim de agradá-lo e de sermos aceitos. Em outras palavras, abrimos mão parcialmente de nossa autonomia em nome da conexão.

No entanto, a autoestima não é a única a influenciar quem vai assumir a posição do superior e quem assume a do inferior. O nível de segurança que sentimos no relacionamento também interfere em como nos vemos em relação ao outro. Pode acontecer, por exemplo, que duas pessoas com autoestima frágil se apaixonem. Teoricamente, elas estão em pé de igualdade, mas é muito comum que uma delas se proteja mantendo certa distância, ou seja, se refugiando na autonomia. Em resposta, a outra pessoa tende a se adequar a ela, tentando agradá-la a todo custo, e se torna carente, com um forte desejo de conexão não atendido. As dinâmicas de cada relacionamento também têm um papel importante: quanto mais o parceiro aparentemente autônomo se distancia, mais ele alimenta o medo da perda no outro, intensificando a carência e as tentativas de restabelecer a conexão. Quem detém o poder nessa configuração é o esquivo, enquanto o carente se sente inferior e impotente. Vale notar que o distanciamento do esquivo se dá não só ativamente – limitando o tempo de convivência com o parceiro e mantendo até mesmo certa distância física –, mas também passivamente, pois, mesmo quando está fisicamente presente, se abre pouco e não se empenha muito pela relação.

O ideal é que as duas pessoas se vejam e se sintam em pé de igualdade uma com a outra. Desse modo elas poderiam conciliar o desejo de conexão, intimidade e dependência com a necessidade de independência e autonomia.

Para que a conexão seja bem-sucedida, elas podem confiar, escutar, exercer a empatia, se entregar, rever suas opiniões e fazer concessões. E para que a autonomia seja bem-sucedida, podem ser autênticas, defender seus desejos e necessidades, argumentar, negociar e até brigar. Se mesmo assim os parceiros mantiverem alguns aspectos em comum em relação a seus valores e interesses, terão um relacionamento feliz e vibrante. Como chegar lá? É o que veremos neste livro.

CONHEÇA OS LIVROS DE STEFANIE STAHL

Acolhendo sua criança interior

Acolhendo sua criança interior: Caderno de atividades

Como fortalecer sua autoestima

Construindo relacionamentos saudáveis

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

