

"Um livro encantador, delicado e útil sobre as dores e esperanças dos relacionamentos." —ALAIN DE BOTTON

SUSANNA ABSE



**Conte-me  
a verdade  
sobre o  
amor**

**Uma terapeuta, seus pacientes e  
suas histórias sobre os motivos  
que unem – e separam – os casais**

SUSANNA ABSE



**Conte-me  
a verdade  
sobre o  
amor**



SEXTANTE

Título original: *Tell Me the Truth About Love*

Copyright © 2022 por Susanna Abse

Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.

Publicado pela primeira vez em 2022 pela Ebury Press,  
um selo da Ebury Publishing. A Ebury Publishing faz parte  
da Penguin Random House.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser  
utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes  
sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Vera Ribeiro

*preparo de originais:* Pedro Siqueira

*revisão:* Juliana Souza e Priscila Cerqueira

*capa, projeto gráfico e diagramação:* Natali Nabekura

*imagem de capa:* Chris Ryan | iStock

*imagem de miolo:* Vensto | Shutterstock

*impressão e acabamento:* Cromosete Gráfica e Editora Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

A149c

Abse, Susanna

Conte-me a verdade sobre o amor / Susanna Abse ; [tradução  
Vera Ribeiro]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.  
272 p. ; 21 cm.

Tradução de: Tell me the truth about love

ISBN 978-65-5564-598-9

1. Relacionamento 2. Psicoterapia conjugal. 3. Divórcio -  
Aspectos psicológicos. I. Ribeiro, Vera. II. Título.

22-81633

CDD: 616.891562

CDU: 615.832.9-058.833



---

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

*Para Paul, meu companheiro na busca da verdade.*

Agimos como agiram conosco.

— JOHN BOWLBY

# Sumário

<b>Introdução</b>	11
<b>PARTE UM Vínculos frágeis</b>	15
Victoria e Rupert se recusam a sair da casinha de bonecas	19
Jack e Jill rolam ladeira abaixo	25
Kristof continua beijando o sapo	52
Rapunzel joga suas tranças	74
Bear descobre a Bela e a Fera	98
<b>PARTE DOIS Traição</b>	109
Kamal descobre quem esteve dormindo em sua cama	113
Rhoda come a maçã envenenada	135
Don Juan cresce e constitui uma família	145
Chapeuzinho Vermelho protege o lobo em pele de cordeiro	163

<b>PARTE TRÊS Carne da própria carne</b>	179
Bina e Shapiro fazem um filho como que por encanto	183
Gabrielle e Johannes derrubam a casa de palha e fazem umas reformas	209
Kelly Anne se transforma na madrasta má	230
Reggie e Lawrence brincam de bobinho	246
<b>Posfácio</b>	263
<b>Agradecimentos</b>	265

## Introdução

O relacionamento amoroso está no centro deste livro, assim como está no centro de nossa vida. Nascemos querendo nos aproximar das outras pessoas e nos relacionar com elas, e cada um de nós tem uma estrutura interna que se reflete na maneira como criamos os vínculos íntimos. Apesar de todos os avanços tecnológicos, para existir vida são necessários sempre um espermatozoide e um óvulo, um mamilo e uma boca – dois corpos e duas mentes que se unem. Nós, seres humanos, não podemos conceber filhos sozinhos. E, mesmo que pudéssemos, o impulso para o sexo e a interação emocional não desapareceria. Fomos programados para o amor.

Esse senso de conexão está na base de nossos sonhos e nossas fantasias e impulsiona a narrativa dos contos de fadas, que, segundo Carl Jung acreditava, revela algo importante sobre a essência da natureza humana. Foi por essa razão que dividi este livro em treze histórias, por meio das quais procuro lançar luz sobre temas universais e dilemas eternos que enfrentamos nos relacionamentos – aqueles que unem os casais e que, com muita frequência, também os separam.

O desejo de transformação é o que costuma levar as pessoas à terapia. Da mesma forma, é ele que impulsiona a ação nos contos de fadas, cujo final feliz só acontece depois que o

protagonista supera obstáculos e adversidades. É claro que a psicoterapia não transforma o sapo num príncipe. O que ela tenta fazer é levar o paciente a compreender que o sapo e o príncipe são duas metades da mesma pessoa, e que a “transformação” talvez venha justamente da aceitação desse fato. Ainda assim, alguns pacientes estão em busca de uma solução rápida – uma poção mágica – e se decepcionam ao descobrir que ela não existe.

As histórias que conto neste livro foram inspiradas em pessoas reais e baseadas em mais de 35 anos de prática clínica, milhares de sessões e centenas de pacientes. Para preservar a segurança e o anonimato deles (e garantir que tudo o que me disseram continue sendo confidencial), não escrevi sobre nenhum indivíduo específico. Você pode se perguntar: “Então essas histórias são reais?” A resposta é que elas são tão “reais” quanto os contos de fadas. Elas pretendem revelar uma verdade mais profunda sobre a condição humana. Cada capítulo se concentra em um relacionamento que representa problemas e padrões de comportamento que testemunhei sob diferentes formas, repetidas vezes, ao longo dos anos. Embora eles não digam respeito a nenhum paciente em particular, trazem lições importantes sobre a necessidade de nos conectarmos com outras pessoas, sobre quão vulneráveis nós somos, sobre a inevitabilidade da dependência emocional e sobre o medo que temos dela.

Ao explorar os relacionamentos amorosos, é fundamental indagar o que *é* a verdade. Os filósofos a descrevem como aquilo que está em concordância com a realidade, mas a realidade é subjetiva: a minha é diferente da sua e vice-versa. Assinalo essa questão porque ela é fundamental na terapia de casal. Durante o tratamento, muitos descobrem que esconderam a verdade um do outro e que também estiveram mentindo para si mesmos a vida toda – porque ser franco consigo mesmo na

maioria das vezes significa enfrentar verdades dolorosas, o que normalmente evitamos. Assim, há dois aspectos da “verdade” entre um casal: o primeiro envolve encarar os próprios sentimentos e compreender as próprias experiências. O segundo envolve encarar os sentimentos da outra pessoa e compreender a experiência dela. O desafio é saber se essas duas verdades podem coexistir sem que uma ameace ofuscar a outra.

Em sua maioria, os casais levam algum tempo para se tornar curiosos a esse respeito, para se interessar pelo fato de que a verdade interior pode não refletir uma realidade objetiva, mas ser, pelo menos em parte, um reflexo da própria experiência familiar. No entanto, quando os parceiros começam a ter curiosidade mútua e se tornam menos defensivos e mais francos sobre seus sentimentos, eles podem descobrir mais a respeito um do outro, fazendo emergir daí um tipo de verdade compartilhada capaz de criar uma nova narrativa. Não se trata de um simples saber intelectual ou cognitivo, mas de um processo emocional. Como dizia Jung, “não devemos ter a pretensão de compreender o mundo apenas através do intelecto. Nós o apreendemos igualmente pelo *sentimento*. O juízo do intelecto é apenas parte da verdade”.\*

Jung era sábio. Como psicoterapeuta, aprendi que toda a nossa experiência atual é impregnada de experiências anteriores e moldada por elas. Olhamos para cada novo acontecimento ou relacionamento cheios de preconceções e nunca estamos livres dessas influências. Embora possamos acreditar que somos testemunhas imparciais e objetivas de nossa vida, isso não é verdade. O que passou permanece vivo no presente.

Portanto o objetivo da terapia de casal é buscar a verdade, não possuí-la. Antes de mais nada trata-se de um processo de

---

\* JUNG, Carl. *Tipos psicológicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

desenredar descobertas entre duas pessoas, o que, por sua vez, conduz à compreensão e, às vezes, à transformação.

Espero que este livro ajude você a chegar a uma percepção mais profunda e mais rica de seus relacionamentos e de quem você é. A terapia de casal é sobretudo conhecer mais a respeito de si e do outro, revelando o que ficou longe dos olhos e por trás de nossas suposições. Trata-se de deixar de lado um conjunto de “verdades” e abrir-se a uma nova compreensão um do outro, ou seja, abrir-se à verdade sobre o amor.



PARTE UM

# Vínculos frágeis

Nunca somos tão indefesos quanto ao amar.

— SIGMUND FREUD, *O mal-estar na civilização*

**T**odos os seres humanos são frágeis, embora passemos a vida inteira fingindo não ser. Nascemos desamparados, e essa experiência de desamparo nunca é esquecida. Ela ecoa na nossa vida e nos perturba no silêncio da noite, quando nosso eu adulto dorme.

Nossa única proteção real contra a fragilidade humana são os outros: pessoas com mãos que nos seguram, com braços que nos acolhem, com mentes que nos compreendem. Sem isso, estamos sós – e não fomos feitos para a solidão. Mas os outros seres humanos também nos ameaçam. Eles nos fazem lembrar de tempos em que fomos abandonados, em que braços nos seguraram sem gentileza e nos reprimiram com força, e isso nos leva de volta a épocas em que não fomos compreendidos. Assim, quando se trata de amor, vestimos uma armadura para nos proteger dessa fragilidade porque sentimos medo.

## **Victoria e Rupert se recusam a sair da casinha de bonecas**

Alguns casais são muito infantis. Brigam e fazem pirraça, trocam desaforos, reclamam de tudo e adoram uma plateia. Depois de esgotarem a paciência dos amigos, acabam buscando os ouvidos de um terapeuta.

Tenho colegas que só trabalham com pacientes individuais e dizem que jamais trabalhariam com casais, porque se irritariam demais com as brigas. Muitos anos atrás, durante um seminário, um terapeuta ainda em formação ficou indignado com um dos casos que eu estava apresentando. Exasperado, perguntou: “Pelo amor de Deus, se não conseguem conviver bem, por que não terminam logo?” Isso provocou uma breve salva de palmas e acenos afirmativos por parte dos estudantes.

Podemos desaprovar as briguinhas ou o comportamento tolo, mas me parece que os casais se tornam casais, em parte, porque o relacionamento íntimo é um dos únicos espaços em que é aceitável *regredir*. Em que outra situação, depois de adultos, usamos uma vozinha infantil, trocamos apelidos “fofinhos” e fazemos brincadeiras bobas? Um dos paradoxos da vida talvez seja o fato de que os pais dividem o calor de uma cama enquanto os filhos, uma vez ultrapassada a primeira infância, são treinados para dormir sozinhos. Então estar em um relacionamento permite que voltemos ao mundo da diver-

são e do toque, do qual, em geral, somos barrados nas outras esferas da vida adulta.

Quase todos os relacionamentos amorosos íntimos têm características infantis. Usamos uns com os outros uma fala tatibitate e nos aconchegamos, nos afagamos, brincamos. A própria relação sexual é uma oportunidade de acariciar, beijar, fazer cócegas e explorar a outra pessoa de um modo que a maior parte da vida adulta não explora. Recentemente, numa praia na Grécia, observei um casal que colocava folhinhas de grama no nariz um do outro, testando por quanto tempo cada um aguentava. Eles rolavam de rir, e observei como estavam completamente apaixonados e como eram ligados por sua infantilidade.

Apesar de saber disso, tenho que confessar que existem casais cujo comportamento infantil é tão regressivo e tóxico que se torna difícil suportá-los, até para uma profissional experiente como eu.

Victoria e Rupert eram assim. Beiravam os 40 anos e eram bonitos, ricos e inteligentes, mas extremamente difíceis. Sozinhos, sabiam ser encantadores, mas juntos eram um pesadelo. Um sem-número de jantares interrompidos, férias perturbadas e ligações chorosas tarde da noite havia levado seus amigos a riscarem o nome dos dois de sua lista, de modo que eles apareceram no meu consultório dispostos a me submeter a uma experiência semelhante.

Mas, tendo atendido a muitos casais daquele tipo antes, sabia que precisava adotar uma abordagem diferente. Durante as sessões havia choro e acessos de raiva. Entre as consultas, eu recebia ligações desesperadas e mensagens melodramáticas com detalhes sobre as trocas de farpas entre eles. Às vezes me copiavam em seus e-mails e pediam que eu os avaliasse, como se me coubesse o papel de juíza. Ambos convencidos de estarem com a razão, recorriam a mim com os olhos

marejados para que eu validasse determinado ponto de vista. Toda quinta-feira, chegavam ao meu consultório depois de passarem dias sem se falar e acabavam fazendo as pazes, saindo juntos, entre sorrisos e risadas, como uma dupla de crianças travessas.

Há casais que, no meio de uma briga, expressam sua indignação pelo que veem como acusações injustas e distorções da verdade proferidas pelo parceiro. “Se eu tivesse gravado a cena, você veria que tenho razão. Simplesmente não foi isso que aconteceu!”, gritam, cada um vendo tudo por sua própria lente – uma lente distorcida e moldada por experiências passadas, que podem incluir traumas, negligência e abusos. E isso complica ainda mais as coisas, porque fica difícil distinguir fatos de sentimentos. Quanto maior o nível de raiva e nervosismo dos parceiros, maior o número de suposições que eles fazem a respeito dos motivos e das intenções um do outro.

Eu tinha esperança de que, com um trabalho criterioso, Victoria e Rupert pudessem romper esse ciclo e começar a nutrir uma curiosidade mútua. As suposições que os dois faziam a respeito um do outro, junto com a agitação que criavam para evitar a tristeza, os levavam a repetir um ciclo vicioso de raiva, traição e reconciliações apaixonadas. Embora às vezes parecessem empolgados com essa dinâmica, eu percebia que, no fundo, vivenciavam a desesperança e o desespero, pois nunca se sentiam compreendidos nem seguros. Eu sabia que, para que alguma coisa mudasse, eles precisariam reconhecer que seu relacionamento não era uma casinha de bonecas em que os móveis podiam ser jogados de um lado para outro e que os personagens ficavam virados de cabeça para baixo sem que houvesse consequências ou danos. Eu queria que eles vissem como aquilo era sério e triste, que falassem de seus medos. Resumindo: queria que fossem diferentes.

Eu não deveria desejar tudo isso. Psicoterapeutas podem ter metas tão claras para seus pacientes? Será que nosso trabalho não é facilitar o que nossos pacientes querem, e não o que nós desejamos para eles? Eu sabia disso, é claro. Mas como sobreviveria à frustração de trabalhar com um casal como aquele? Como suportaria as sessões intermináveis, recheadas de brigas banais e reconciliações intensas? E quando seria hora de colocar um ponto final naquilo?

Eu me peguei recordando outro casal que havia atendido muitos anos antes. Roly e Clive eram bem jovens quando me procuraram, com apenas 23 e 24 anos. Eles também tinham altos e baixos passionais, rompiam o relacionamento e se reconciliavam repetidamente. O menor ruído desencadeava ameaças recíprocas de acabar com a relação, e eu nunca sabia o que esperar de uma sessão para a outra. Eu dizia que eles deveriam levar nosso trabalho a sério, mas isso parecia impossível para ambos. Após várias semanas sem aparecerem no consultório e depois de mandarem mensagens desesperadas, escrevi um e-mail sugerindo que talvez eles não estivessem prontos para começar a terapia e que deveriam entrar em contato comigo somente quando pudessem se comprometer.

Que ironia! O compromisso, é claro, era justamente o problema com que Roly e Clive lutavam. Ambos tinham medo demais de se comprometer com um relacionamento e ambos consideravam impossível se comprometer com a terapia.

Por acaso esse seria também o problema de Victoria e Rupert?, eu me perguntei. Eles eram bem mais velhos do que Roly e Clive, então os riscos eram consideravelmente mais altos. Por outro lado, dispunham de recursos financeiros para fazer esses joguinhos um com o outro de formas cada vez mais dramáticas.

Numa terça-feira cinzenta de fevereiro, batalhei para chegar ao trabalho, estava resfriada e com muita coriza. Victoria e

Rupert eram meu último compromisso do dia e, exausta, torcia secretamente para que cancelassem a sessão e eu pudesse ir para casa vestir meu pijama. O relógio bateu seis horas da tarde, e eu já estava começando a pensar em pegar meu casaco quando, com quinze minutos de atraso, eles tocaram a campainha. Entraram alvoroçados, abrindo o zíper de suas jaquetas combinando, e, sem parar para respirar, começaram a falar de seu problema mais recente.

Aparentemente, eles tinham ido esquiar em Zermatt, na Suíça, no fim de semana prolongado e, no segundo dia, Victoria se ofendera com o comentário de Rupert de que o bumbum dela parecia enorme naquelas calças de esqui. No mesmo instante, Victoria alugou um carro e dirigiu por cinco horas para encontrar alguns amigos que estavam esquiando em St. Moritz. Meros mortais teriam tentado conversar para resolver a questão, mas, impulsiva e rica como era, Victoria não precisou fazer isso. Quis frisar sua posição da maneira mais dramática possível, deixando Rupert sozinho na encosta da montanha.

Esse tipo de “atuação” é muito antiterapêutico. O objetivo da terapia é fazer a pessoa refletir sobre os assuntos difíceis, suportar os sentimentos, tolerar o incômodo e enfrentar os medos. Victoria e Rupert pareciam ter o profundo compromisso de não se comprometer com esse processo.

Porém havia algo que os dois queriam mais do que qualquer outra coisa, e, quando eu tocava no assunto, eles ficavam calados e imóveis, enquanto minhas palavras reverberavam em seu íntimo, ecoando seu desejo oceânico de ter um filho. Família era algo que nenhum deles tivera ao crescer. Não entrarei em detalhes a respeito do passado de cada um. Estou certa de que você consegue imaginar as circunstâncias da negligência que eles haviam sofrido. Muito dinheiro e pouquíssima atenção. Mandados para internatos de luxo ainda pequenos. Inúmeros agrados

materiais que não compensavam a falta de atenção e amor verdadeiros. Uma fatura de férias e presentes grandiosos, mas nenhuma estabilidade. Se parássemos para pensar brevemente no assunto, veríamos que era muito doloroso. E era isso que eles não queriam, ou não podiam, fazer.

Ao longo das semanas, havia rompimentos e retomadas acalorados durante as sessões. Eu era firme e os fazia parar com as discussões, depois tentava fazê-los perceber a tristeza de tudo aquilo. Como era lamentável que passassem três dias sentindo falta um do outro quando haviam planejado ir ao teatro ou viajar juntos. Eu falava como tudo aquilo era um desperdício de tempo e de esperanças. Aos poucos, muito lentamente, eles começaram a mostrar arrependimento e a se reaproximar mais depressa depois de uma briga.

As crianças adoram casinhas de bonecas porque são lugares em que a fantasia pode dominar. É onde a criança pode ser onipotente e exercer o controle. Victoria e Rupert, muito frágeis internamente, gostavam de fingir que eram indestrutíveis – o que, é claro, não eram.

As divergências entre casais não são apenas inevitáveis, são também importantes. Mais essencial do que concordar talvez seja elaborar nossas diferenças para podermos realmente encontrar um ao outro. Você não é eu. Eu não sou você. E, sim, isso é difícil e decepcionante, mas também mantém nosso interesse e, às vezes, até nos intriga. Além disso, se formos apenas um “nós”, quem serei eu?

Portanto, o truque para ser um casal feliz não é parar de discutir, mas aprender a reparar o relacionamento depois da discussão. No início da terapia, Rupert e Victoria faziam as pazes bem depressa, mas nunca faziam mudança alguma, nunca aprendiam nada. Era uma reparação maníaca, para que eles evitassem sentir, pensar e conhecer a origem de sua dor.

## 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

