



AMAR DE OLHOS ABERTOS

*Uma história sobre a arte de viver a dois
e o verdadeiro significado do amor*

Jorge Bucay
e Silvia Salinas



SEXTANTE

*A Roberto Francisco Gómez: sem sua ajuda
teria sido impossível escrever este livro.*

PRÓLOGO

Escrever sobre terapia de casais é um desafio que poucos têm enfrentado com sucesso. Neste livro, Jorge Bucay e Silvia Salinas mostram que não apenas conhecem bem o tema, mas também que têm experiência e capacidade para efetivamente ajudar os casais em crise – que querem resolver a situação –, mostrando o que podem fazer a partir do momento em que identificam o problema.

Conheço muito bem o trabalho de Silvia Salinas pois tive a oportunidade de supervisionar várias de suas primeiras consultas como terapeuta de casais. Sei que trabalha com seriedade e que costuma obter bons resultados. Com sua ajuda, casais em situações extremamente difíceis conseguiram o que parecia quase impossível.

Com Jorge, trabalhei em seminários e workshops. Valorizo profundamente as contribuições que seus livros anteriores representaram para a difusão da Gestalt.

Favorecer uma verdadeira união entre duas pessoas que inicialmente se encontraram e se apaixonaram, e que começam a se afastar porque não são capazes de suportar, e muito menos de superar, suas próprias limitações requer algo mais do que uma técnica: é uma verdadeira arte de escutar o aqui e o agora. A maneira que Jorge e Silvia encontraram para abordar esse tema tão complexo é simplesmente genial. O contraponto entre a vida de Roberto e os e-mails de Laura, que constitui a trama básica do romance, permite que os autores expressem, de modo extremamente original e fácil de captar, aspectos essenciais de sua proposta para casais.

O computador, às vezes como um personagem que acrescenta suspense e tensão, outras como um recurso que se expande, mo-

dificando o desenrolar da trama, é um verdadeiro achado. A cada passo, o entretenimento oferecido pelo livro soma-se à reflexão, e os temas – o contato, a paixão, os acordos, as brigas, a sexualidade, a identidade, os mal-entendidos – tecem uma trama surpreendente na qual a ficção, tão parecida com a realidade, põe a teoria em cena com eficiência.

Um dos aspectos essenciais para começar a ver o outro, tão afastado de nosso ideal e de sua imagem inicial, é nossa própria incapacidade de aceitar em nós mesmos algo daquele que criticamos. No curto tempo que dura a paixão, não conseguimos aceitar nem reconhecer esse aspecto em nós mesmos. Refiro-me ao aspecto ou à característica que negamos, ainda que em menor escala, e que nos tem permitido extrapolar em sentido oposto.

Nós construímos o “eu idealizado” – de acordo com Perls, Horney, etc. – especialmente negando nossos aspectos indesejáveis ou não os deixando surgir. A energia que utilizamos para manter uma “imagem idealizada de nós mesmos”, livre desses “defeitos” que o outro exhibe abertamente, é muito grande. Esta é a maravilha da paixão: por um tempo paramos de lutar contra nós mesmos. Tudo aquilo que rejeitávamos e não queríamos admitir está em um contexto diferente, e não só é aceitável como também desejável. Muitas vezes até o admiramos e, a partir daí, poderíamos começar o processo de deixar crescer tal aspecto em nós. Quando o caminho é bloqueado, a admiração se transforma em inveja, e esse é um tema básico a ser explorado na terapia de casal.

Este livro não deixa de fora nada do que é essencial ao assunto que nos interessa. Tudo foi ao menos mencionado, com o intuito de levar a uma reflexão maior.

Tenho consciência de que minha própria abordagem da terapia de casais não poderia ter sido mais bem assimilada, transmitida, completada e corrigida do que foi neste livro. E isso faz com que eu tenha uma dívida com os autores, porque se trata de um tema

muito caro para mim. Eu não me dei o trabalho de editar e publicar velhas anotações sobre a experiência em terapias de casais que foram absolutamente reveladoras para todos os envolvidos, tanto pacientes quanto terapeutas, que se esforçavam para encontrar um modo de pôr em evidência o óbvio e descobrir o dinamismo de um processo tão central em nossas vidas.

O melhor deste livro é que ele abre possibilidades de dialogar sobre o tema. Nada é dito de modo transcendental e erudito: tudo que é exposto pode ser repensado e questionado.

O espelho, como é mostrado tão bem aqui, nos devolve uma imagem de nós mesmos que é verdadeira e digna de ser amada. Verdadeira, não perfeita. É no amor que transcendemos nosso ego. Quando as críticas e as desqualificações começam e passamos a cultivar o desamor, a imagem refletida nos mostra o que há de pior em nós: justamente aquilo contra o que lutamos e que nos faz odiar o espelho e a nós mesmos. O verdadeiro ser que um dia fomos parece uma fantasia ou um delírio, mas nunca estivemos mais perto da verdade do que naquele momento. Talvez isso faça perdurar o que produzimos nesse tempo: filhos, obras, empresas.

É verdade que tudo isso acontece quando se transcende a paixão e se chega ao amor... Como diz Laura neste livro: “O amor se constrói entre duas pessoas e basta que um mude de ideia para que se destrua o que foi construído.”

A presente obra tem o grande mérito de incluir todas as posturas, dúvidas e críticas. Meu único medo é que seja lida excessivamente rápido, com o poder que tem de fisgar os leitores desde o primeiro capítulo – até mesmo aqueles que, como eu, não navegam na internet e só usam o computador para escrever.

Certa vez me disseram que existia um software para depressão. Isso me fez pensar que, baseando-se neste livro, alguém poderia criar um software para crises de casal. Mas o que jamais poderão reproduzir é o efeito duradouro e mágico da escuta atenciosa e sem preconceitos de terapeutas que acreditam nos casais, que sabem que

em uma relação madura, estabelecida por opção de ambas as partes, há uma possibilidade infinita de crescimento.

Jorge Bucay e Silvia Salinas sabem disso e tiveram criatividade e capacidade incríveis para mostrá-lo de modo tão agradável e acessível a todos.

Por fim, o desfecho da história é como o de todo bom romance: surpreendente e original.

Adriana Schnake Silva (Nana)
Anchilanan (Chiloé), fevereiro de 2000

PARTE UM

rofrago@

CAPÍTULO I

Como de costume, Roberto ligou o computador e se serviu um café. Detestava a tirânica decisão de seu PC, dos analistas de sistemas ou da realidade de fazê-lo esperar sem que tivesse sequer o direito de reclamar.

Quando ouviu o som do programa sendo iniciado, se aproximou, posicionou o cursor sobre o ícone que mostrava o pequeno telefone amarelo e clicou duas vezes com o botão esquerdo do mouse. Em seguida voltou à cozinha, desta vez com a desculpa de dar uma olhada na geladeira para confirmar que não havia nada tentador, embora na verdade quisesse evitar que sua máquina o visse ansioso e impotente esperando que a conexão com a internet fosse completada.

Roberto mantinha com seu computador essa relação de amor e ódio compartilhada por todos os internautas. Como todos, ele sobrevivia com maior ou menor dificuldade – dependendo do dia – a essa relação ambivalente que se tem com aqueles que amamos quando nos damos conta de que dependemos de seus desejos, de sua boa vontade ou de algum de seus caprichos.

Porém, hoje o PC estava em um de seus bons dias. Havia carregado os programas rapidamente e sem ruídos estranhos e, o que era melhor, nenhuma advertência rotineira havia aparecido na tela:

Não foi possível encontrar o arquivo dxe.frtyg.dll

Deseja localizá-lo manualmente?

Sim Não

A unidade C não existe.

Repetir Anular Cancelar

Este programa executou uma operação ilegal e será fechado.

OK

Erro irreparável no arquivo Ex_oct. Put

Repetir Ignorar

Nada disso. Hoje era um dia maravilhoso.

Entrou em seu provedor de e-mails e digitou automaticamente sua senha. A tela piscou e a janela de boas-vindas do programa se abriu.

“Olá, rofrago. Você tem (6) novas mensagens.”

Rofrago era o nome de usuário com o qual conseguira se registrar no e-mail gratuito de seu servidor. Gostaria que fosse simplesmente roberto@..., mas não, outro Roberto havia se registrado antes. Também havia um *Rober*, um *Bob*, um *Francisco*, *Frank* e *Francis*. Então combinou as primeiras sílabas de seu nome (Roberto Francisco Gómez) e registrou-se como *rofrago@yahoo.com*.

Tomou um gole de café e clicou na caixa de entrada. O primeiro e-mail era de seu amigo Emilio, de Los Angeles.

Muito contente, leu a mensagem e em seguida a guardou na pasta “Correspondência”.

O segundo era de um cliente que finalmente encomendava um estudo de marketing para uma nova revista de cinema e teatro. Gostou da ideia e salvou a mensagem na pasta “Trabalho”.

Os dois e-mails seguintes eram spam. Não se sabe quem queria vender sabe-se lá o que a qualquer idiota que quisesse comprar...

Essas invasões não autorizadas de seu espaço particular o irritavam muito! Odiava esses e-mails quase tanto quanto odiava as chamadas não identificadas em seu celular: “Você foi contemplado em

um sorteio e ganhou duas passagens para a Cochinchina. Vá até um de nossos escritórios, preencha seus dados, assine os formulários e, com sua autorização, entregaremos em sua casa, *sem nenhum custo*, um maravilhoso kit de...”

Excluiu rapidamente essas duas mensagens e se deteve na seguinte. Era de seu amigo Ioschua.

Leu com atenção cada frase e imaginou cada expressão do rosto de Iosh enquanto escrevia. Fazia tanto tempo que não se viam... Pensou que devia lhe mandar uma longa mensagem, mas aquele não era o momento. Deixou o e-mail na caixa de entrada para se lembrar de respondê-lo depois.

A última mensagem chamou sua atenção. Era de um remetente desconhecido: *carlospol@spacenet.com*. O assunto era “Aqui vai”. O endereço de e-mail de Roberto constava de seu cartão de visita, por isso pensou que se tratasse de outra proposta de trabalho. “Maravilhosa!”, disse a si mesmo.

Abriu a mensagem. Era para um tal de Fredy; alguém perguntava como ele estava e depois começava a falar de uma teoria sobre casais que Roberto não entendeu. Assinava Laura.

Roberto não se lembrava de nenhuma Laura nem de nenhum Carlos que pudessem lhe escrever e o assunto da mensagem não fazia sentido para ele, então logo deduziu que era um engano e apagou a mensagem do computador e da mente. Desligou o PC e saiu para trabalhar.

Na semana seguinte recebeu um outro e-mail de *carlospol@spacenet.com*. Roberto levou menos de cinco segundos para clicar sobre o botão “Excluir”.

Aqueles episódios teriam sido absolutamente insignificantes na vida de Roberto, mas, três dias depois, outro “Aqui vai” de Carlos trazia a seu computador uma nova mensagem de Laura. Um pouco irritado, excluiu a mensagem sem nem ao menos lê-la.

A quarta mensagem de Laura chegou na quarta semana. Roberto decidiu abri-la para descobrir onde estava o erro. Não queria continuar sentindo aquela pequena satisfação e excitação que tinha sempre que recebia uma mensagem para depois ficar frustrado ao perceber que não era o verdadeiro destinatário. A mensagem dizia:

Querido Fredy,

O que você achou do que lhe escrevi? Poderíamos conversar e mudar as coisas com as quais você não concorda. Já falou com Miguel? Estou tão empolgada com a ideia do livro que não consigo parar de escrever. Aqui vai outra parte.

E seguia-se um grande texto sobre as relações de casais. Roberto dispunha de algum tempo, então o leu rapidamente.

Quando as pessoas enfrentam dificuldades em suas relações, tendem a culpar o parceiro. Veem claramente o que o outro precisa mudar para que a relação dê certo, mas é muito difícil enxergarem aquilo que elas próprias fazem e que também causa problemas.

É muito comum que eu pergunte em uma sessão de casal:

– O que está acontecendo?

E que a pessoa responda:

– Acontece que ele não entende...

Eu insisto:

– O que está acontecendo com você?

E ela volta a dizer:

– O fato é que ele é muito agressivo!

Então insisto até vencê-la pelo cansaço:

– Mas o que você está sentindo? O que está acontecendo com você?

É muito difícil fazer a pessoa falar sobre o que está acontecendo com ela, sobre aquilo de que está precisando ou o que está sentindo. Todos sempre querem falar do outro.

Enfrentar os conflitos de uma relação concentrando-se em refletir sobre “o que está acontecendo comigo” é muito diferente de enfrentá-los de má vontade, pensando que o problema é que “estou com a pessoa errada”.

Muitos casais acabam se separando por acreditarem que com outra pessoa seria diferente e, claro, depois se veem em situações semelhantes, nas quais a única coisa que muda é o interlocutor.

Por isso, diante de problemas conjugais, o primeiro passo é ter consciência de que as dificuldades fazem parte do caminho do amor. Não é possível imaginar um relacionamento íntimo sem conflitos.

A saída seria deixar de lado a fantasia do casal ideal, sem problemas, eternamente apaixonado.

É surpreendente ver como as pessoas buscam esse relacionamento dos sonhos.

“...e, quando o senhor X se dá conta de que seu par não corresponde a esse modelo ideal e romântico, insiste em dizer a si mesmo que outras pessoas de fato têm essa relação perfeita que está buscando, que não teve sorte... que se casou com a pessoa errada...”

Não!

Não é isso.

Ele não se casou com a pessoa errada.

O único erro é sua ideia pré-formada sobre o casamento, a ideia do casal perfeito. De certo modo, me tranquiliza saber que isso que não tenho ninguém tem! Que o casal ideal é uma ficção e que a realidade é muito diferente.

A ideia de que a grama do vizinho é mais verde ou de que o outro tem aquilo que eu não consigo causa muito sofrimento.

Talvez aprender essas verdades possa libertar algumas pessoas desses sentimentos nocivos. A realidade melhora consideravelmente quando decido desfrutar o possível em vez de sofrer por uma expectativa ou sonho que não se realizam.

A proposta é: façamos com a vida possível... o melhor possível.
Sofrer porque as coisas não são como imaginamos, além de inútil, é infantil.

“Esses psicólogos nunca vão aprender a usar um computador”, pensou Roberto, lembrando-se das perguntas técnicas que sua amiga Adriana, também psicóloga, frequentemente lhe fazia.

Conferiu cuidadosamente o endereço do destinatário: *rofrago@yahoo.com*.

R-O-F-R-A-G-O. Não havia dúvida! A mensagem fora enviada para seu e-mail.

Permaneceu imóvel por alguns minutos, olhando para a tela. Queria encontrar uma resposta mais satisfatória para o mistério dos e-mails, pois a falta de habilidade de Laura não lhe parecia explicação suficiente.

Concluiu então que o endereço de e-mail do tal Fredy devia ser parecido com o seu. Os e-mails gratuitos são criados automaticamente, portanto bastavam pequenas diferenças para que o servidor aceitasse novas contas. Com certeza Fredy (assim como o próprio Roberto) não havia conseguido se registrar com seu nome, de modo que usou o sobrenome, o nome do cachorro ou sabe-se lá o quê. Então seu endereço eletrônico devia ser *rodrigo*, *rodrago* ou *rofraga*... E Laura teria anotado o e-mail errado. Alguém não estava recebendo um material e uma psicóloga estava enviando mensagens que nunca chegariam ao destino.

Muito bem. Tudo esclarecido. E agora?

Resolveria o problema em algum tempo livre no fim de semana: avisaria Laura sobre o erro e ela encontraria o verdadeiro e-mail de Fredy Rofraga (havia decidido que esse era o sobrenome dele).

Roberto desligou o computador e foi para o escritório.

As poucas linhas da tal Laura ficaram em sua cabeça o dia todo e, lá pelo final da tarde, quando sua namorada lhe telefonou, come-

çaram mais uma vez uma daquelas discussões sem fim que costumavam ter.

Cristina reclamava porque ele nunca tinha tempo para sair. Quando não estava trabalhando, estava descansando por ter trabalhado e, quando não fazia nem uma coisa nem outra, estava sentado diante do computador, “conectado” literal e metaforicamente com a realidade virtual.

Roberto também se queixava. Cristina era muito exigente. Ela precisava entender que a internet era seu único momento de lazer e que ele tinha o direito de aproveitar um pouco seu tempo livre.

– Ah, claro! Estar comigo não é aproveitar... – disse Cristina.

– Bem... Às vezes não... – respondeu Roberto, o que (pensou depois) foi um excesso de sinceridade.

– Por exemplo?

– Por exemplo, quando você me sufoca com suas queixas e reclamações.

Cristina desligou na cara dele. Ainda com o fone na mão, Roberto se lembrou de sua última discussão com Carolina, a namorada anterior, e uma frase que havia lido naquela manhã no e-mail de Laura lhe voltou à mente:

“...depois se veem em situações semelhantes, nas quais a única coisa que muda é o interlocutor.”

E lembrou também:

“Todos querem sempre falar do outro.”

Era verdade. Era exatamente isso que Cristina e ele faziam a cada discussão. E também foi isso que acabou com seu relacionamento com Carolina. De fato, havia se separado dela porque acreditava que com outra seria diferente.