



ARTÍCULO ESPECIAL

SPECIAL ARTICLE

O PROBLEMA DA CONFIANÇA NOS RELACIONAMENTOS ÍNTIMOS

THE PROBLEM OF TRUST IN INTIMATE RELATIONSHIPS

Mário Lourenço

Portugal

LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2018;4:55-57.



As relações amorosas são sempre constituídas por duas pessoas. Nem sempre há coincidência das razões individuais que aproximam aquelas duas pessoas e, muitas vezes, em psicoterapia de casal, é preciso reviver os factores de vinculação, aquilo que leva as pessoas a ficar juntas¹. Para todos os efeitos, a relação em si mesma acaba por ser o compromisso entre o passado e o futuro de duas pessoas. Em teoria, a díade amorosa abarca 4 componentes fundamentais, que denominamos: compromisso, intimidade, paixão erótica e paixão romântica.

- A satisfação conjugal define-se no equilíbrio instável desses 4 pilares. É como se a felicidade correspondesse a um conjunto de experiências e atitudes que levam ao crescimento pessoal e do casal.
- A manutenção de um relacionamento com vínculos amorosos envolve a motivação e o empenhamento dos intervenientes, além da atracção física e dos afectos positivos. Os dois elementos têm que envolver-se para uma causa comum chamada projecto de vida, que vai sendo construído paulatinamente pelas duas partes. Quando isso não acontece emergem os individualismos e, mais tarde ou mais cedo, os conflitos e o afastamento afectivo.

Da minha experiência clínica acumulada é possível concluir que, regra geral, as mulheres esforçam-se para salvar as relações disfuncionais, enquanto, tantas vezes, os homens se acomodam, adoptam um papel de espectador ou apenas se esforçam minimamente numa mudança de comportamentos, à espera que o outro lado se decida. Esta é a receita perfeita para a infelicidade e, sempre que isso acontece, debaixo do mesmo tecto, passam a coabitar dois estranhos.

Amar dá trabalho. Renovar a relação permanentemente exige tempo, energia e atenção. Os amantes compartilham interesses, gostos, comprometem-se um com o outro, cooperam e ajudam-se mutuamente. Assim, a relação amorosa pode ser caracterizada como uma relação íntima, mútua e voluntária.

O SUAVE ENCANTO DA INTIMIDADE

A intimidade gera proximidade, desvenda desejos profundos e cria uma atmosfera especial no casal. Para existir, deve haver autonomia pessoal e capacidade para receber o que é do outro no nosso território, sem nos sentirmos invadidos, postos em causa. A intimidade é o elemento mágico

que torna tudo significativo. Um Santo Graal!. A qualidade daquilo que diz respeito à intimidade de cada casal é o que dá à vida um sabor especial.

Sexo e intimidade estão intrinsecamente interligados. Entretanto, desde a revolução sexual na década de 60 do século XX que o discurso público apenas se debruça sobre os comportamentos sexuais, o desempenho, as disfunções sexuais, as questões de Género e acabou por enfatizar o prazer físico dissociando-o da intimidade^{4,5}. Os meandros da intimidade humana ainda não ganharam a notoriedade que merecem. Talvez porque são complexos. Envolvem a mútua aceitação, a abertura ao outro, a proximidade afectiva, a volúpia dos sentidos, a entrega completa, para além do que é físico⁷. O que requer trabalho, criativo e árduo, das partes interessadas.

AS BARREIRAS PARA A INTIMIDADE

Apesar da sua importância nos relacionamentos amorosos, a intimidade, muitas vezes, enfrenta obstáculos criados por limitações e medos.

- A falta de controlo é o maior desafio da modernidade, disse o conhecido Dr. Oz na Web Summit (Lisboa, 7/11/17). Precisamente, a intimidade está associada ao despojamento do auto-controlo sensorial e afectivo, à entrega plena, sem o receio das consequências que daí possam advir. As experiências de fracasso sentimental e as vivências traumáticas facilitam o aparecimento da rigidez, da insegurança, do medo da perda de controlo. Quem não está seguro de si próprio ou do seu corpo, sente-se intimidado quando vai partilhar aquilo que é com a outra pessoa. A confiança é um elemento estruturante da intimidade. A intimidade implica não só a proximidade física mas também a cumplicidade e a conexão entre dois adultos.

Essa mala voadora a que chamamos intimidade não se deve confundir com a interacção sexual. Pode haver intimidade sem sexo e actividade sexual sem intimidade. Uma não pressupõe forçosamente a outra. Num filme muito interessante, como "O amor é um lugar estranho" vemos como Bill Murray e Scarlett Johansson estão tão próximos um do outro e não precisam tocar-se para o sentirem. Tudo ali nasce do interior para fora dos corpos. Acontece devagar. A estória de amor nascida de coisas simples, nascida do tempo e da atenção. A verdade é que muitas pessoas, regra geral mulheres, só estão preparadas e só tiram proveito do contacto



sexual quando se sentem próximas e emocionalmente comprometidas com uma dada pessoa.

Há pessoas que receiam expor e verbalizar os seus sentimentos, as suas necessidades mais profundas, porque sentem que, ao fazê-lo, tornam-se vulneráveis e, como tal, passíveis de manipulação. As vulnerabilidades da auto-estima dificultam os relacionamentos interpessoais. Nalguns casos, são pessoas que parecem estar sempre "pulando de galho em galho", são consideradas promíscuas ou incapazes de amar. Mais do que fugirem a um relacionamento sério, sentem um verdadeiro pavor em se comprometer com alguém. É conveniente enfatizar que a intimidade começa no próprio indivíduo. Só estamos bem com os outros se a nossa personalidade estiver estável. A autonomia e a flexibilidade são dois requisitos para o bem-estar pessoal e relacional.

CONCLUSÃO

Seja qual for a abordagem proposta, uma certeza tem que ser assumida: a intimidade é o que de mais profundo (íntimo!) existe em cada pessoa.

Não é que esteja escondida num sítio recôndito, secreto ou obscuro (como por exemplo, no inconsciente!). Mas é algo que só revelamos em relações de grande proximidade, que nos inspiram confiança e nos transmitem segurança. Quando sentimos que não vamos amachucar a nossa forma de ser e de estar no Mundo. Por ser tão especial a intimidade dá um colorido muito próprio às relações amorosas. A verdadeira *petit mort!* Reconheça-se que a intimidade deixa de ser saudável quando as necessidades de segurança suplantam as necessidades de proximidade. Como acontece nalgumas personalidades disfuncionais. Acima de tudo, na acepção de W. Pasini, a intimidade será sempre a capacidade de nos colocarmos na pele do outro sem perdermos a nossa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Altheide, D. L. (2009). Moral panic: From sociological concept to public discourse. *Crime, Media, Culture*, 5(1), 79-99.
2. Clinebell, H. J., & Clinebell, C. H. (1970). *The intimate marriage*. Harpercollins College Div.
3. Costa, M. E. (1996). A intimidade à procura de um psicoterapeuta.
4. Foucault, M. (1990). *The history of sexuality: An introduction, volume I*. Trans. Robert Hurley. New York: Vintage.
5. Giddens, A. (1998). *La transformación de la intimidad*. Ediciones Cátedra.
6. Kernberg, O. F., & Piatigorsky, J. (1995). *Relaciones amorosas: normalidad y patología*. Paidós.
7. Lima, V., Vieira, F., & Soares, I. (2006). Vinculação em casais: avaliação da representação da intimidade e da interação conjugal. *Psicologia*, 20(1), 51-63.
8. Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family relations*, 31-37.
9. Oattes, M. K., & Offman, A. (2007). Global self-esteem and sexual self-esteem as predictors of sexual communication in intimate relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 16(3/4), 89.
10. Pasini, W. (1990). *Intimidade. O Outro Espaço da Afectividade* (trad. J. Gama). Lisboa: Difusão Cultural.
11. Yela García, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9(1).