

deuses caídos
fernando mesquita

Quando a pessoa que amamos
não é a que idealizamos

AGRADECIMENTOS

A todos os meus familiares, colegas, professores e amigos, pela companhia, motivação e inspiração dada ao longo deste percurso.

Um agradecimento muito especial a todas as pessoas que, em contexto clínico, confiaram e confiam em mim, como companheiro da sua “viagem interior”. A vossa participação, no meu processo de aprendizagem, tem sido muito importante.

A si, leitor, por aceitar fazer esta viagem comigo!

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO 1 – A CRIAÇÃO DE UM DEUS CAÍDO	25
E se o problema não está naquilo que se faz ou deixa de fazer?	28
CAPÍTULO 2 – ILUSÕES DIVINAS	31
2.1 – A descoberta de um “deus”	33
Hormonas, neurónios e companhia	34
Porque é a nossa infância tão importante?	36
A importância dos mitos e das crenças culturais	37
As marcas das experiências amorosas do passado	38
2.2 – Personalidade: parte do problema ou da solução? ...	41
2.3 – Quando o “deus” cai do altar	43
2.4 – Será possível mudar a Personalidade Amorosa?	45
CAPÍTULO 3 – ALTAR DE DEUSES CAÍDOS	49
3.1 – Desesperados por Relações Amorosas	51
A natureza de um Desesperado por Relações Amorosas	51
História de vida: “ <i>Sinto a falta de um homem na minha vida</i> ”	53
Descubra se está numa relação amorosa com um Desesperado por Relações Amorosas	57
Como é viver com um Desesperado por Relações Amorosas?	58
3.2 – Dependentes Emocionais	61
A natureza de um Dependente Emocional	61
Perturbação Dependente da Personalidade	64

História de vida: “ <i>Estou farta de ser um tapete do Pedro</i> ”	66
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Dependente Emocional	69
Como é viver com um Dependente Emocional?	69
3.3 – Crentes Platónicos	73
A natureza de um Crente Platónico	73
História de vida: “ <i>Ao longo destes anos todos, frequentemente dei por mim a pensar na minha vida</i> ”	75
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Crente Platónico	77
Como é viver com um Crente Platónico?	78
3.4 – Parceiros Camaleónicos	79
A natureza de um Parceiro Camaleónico	79
História de vida: “ <i>Adaptei-me facilmente ao estilo de vida do Tomás</i> ”	81
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Parceiro Camaleónico	83
Como é viver com um Parceiro Camaleónico?	84
3.5 – Parceiros “Sabonete”	85
A natureza de um Parceiro “Sabonete”	85
Perturbação Evitante da Personalidade	87
História de vida: “ <i>Ele é como um pássaro... não gosta de gaiolas</i> ”	88
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Parceiro “Sabonete”	90
Como é viver com um Parceiro “Sabonete”?	91
3.6 – Acomodados	93
A natureza de um Acomodado	93
História de vida: “ <i>Preciso de saber que o homem que eu amo me deseja</i> ”	95
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Acomodado	97
Como é viver com um Acomodado?	98

3.7 – “Meninos da Mamã”	99
A natureza de um “Menino da Mamã”	99
História de vida: “ <i>A minha sogra conseguiu controlar e minar a nossa vida!</i> ”	101
História de vida: “ <i>Nem consigo imaginar dizer à minha mãe que não pode ir lá a casa quando quer!</i> ”	104
Descubra se está numa relação amorosa com um “Menino da Mamã”	106
Como é viver com um “Menino da Mamã”?	107
3.8 – “Só Amigos”	109
A natureza de um parceiro “Só Amigos”	109
Perturbação de Desejo Sexual	
Hipoativo Masculino	110
Perturbação do Interesse/Excitação Sexual Feminino	111
História de vida: “ <i>Nesses momentos penso... não vales nada... nem consegues fazer amor com a tua mulher</i> ”	113
História de vida: “ <i>Teve necessidade de ‘procurar fora’ porque não tínhamos relações sexuais</i> ”	117
Descubra se está numa relação amorosa com um parceiro “Só Amigos”	119
Como é viver com um parceiro “Só Amigos”?	120
3.9 – Acumuladores de Conquistas Amorosas	123
A natureza de um Acumulador de Conquistas Amorosas	123
História de vida: “ <i>Desejo refazer a vida, com menos ilusões, mas mais paz de espírito</i> ”	125
Descubra se está numa relação amorosa com um Acumulador de Conquistas Amorosas	128
Como é viver com um Acumulador de Conquistas Amorosas?	128
3.10 – Fantasmas Digitais	131
A natureza de um Fantasma Digital	131
História de vida: “ <i>Somos como tábuas marcadas por pregos</i> ”	133

Descubra se está numa relação amorosa	
com um Fantasma Digital	135
Como é viver com um Fantasma Digital?	136
3.11 – Viciados em Sexo	137
A natureza de um Viciado em Sexo	137
História de vida: “ <i>Com qual delas vou</i>	
<i>para a cama hoje?</i> ”	139
História de vida: “ <i>O sexo controla quase todos</i>	
<i>os aspetos da minha existência</i> ”	142
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Viciado em Sexo	144
Como é viver com um Viciado em Sexo?	145
3.12 – Ciumentos Patológicos	147
A natureza de um Ciumento Patológico	147
História de vida: “ <i>Ela duvida constantemente</i>	
<i>da minha palavra</i> ”	149
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Ciumento Patológico	151
Como é viver com um Ciumento Patológico?	153
3.13 – Narcisistas	155
A natureza de um Narcisista	155
Perturbação Narcísica da Personalidade	156
História de vida: “ <i>... sinto-me um verdadeiro boneco</i>	
<i>nas mãos dele</i> ”	158
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Narcisista	160
Como é viver com um Narcisista?	161
3.14 – Manipuladores: Deturpadores de Mentes, Predadores	
Emocionais e Oportunistas	163
A natureza de um Manipulador	163
História de vida: “ <i>Nem quero imaginar que o que tivemos</i>	
<i>foi uma forma de manipulação</i> ”	165
História de vida: “ <i>Quero tomar uma decisão</i>	
<i>sobre a minha vida conjugal</i> ”	169
Descubra se está numa relação amorosa	
com um Manipulador	175

Como é viver com um Manipulador?	177
CAPÍTULO 4 – PARCEIROS SAUDÁVEIS NO AMOR	179
É fácil perceber quando se está numa relação saudável	181
Características dos Parceiros Saudáveis no Amor	183
Como é viver com um Parceiro Saudável no Amor?	184
CAPÍTULO 5 – QUANDO O MELHOR É TERMINAR	185
Fim de uma relação – o que fazer?	192
CAPÍTULO 6 – QUESTIONÁRIO PERSONALIDADE AMOROSA	195
BIBLIOGRAFIA	217



INTRODUÇÃO



O amor, na nossa sociedade, é visto como o pilar fundamental de qualquer compromisso ou relação conjugal. Como tal, os casais são incentivados a cultivar e a alimentar este sentimento, para que ele possa crescer e desenvolver-se dentro da relação. No entanto, nem sempre o amor é suficiente para manter duas pessoas unidas.

Em alguns casos, por muito difícil que seja de assumir, a única solução é a separação. Acontece que, normalmente, quem está de fora tende a responsabilizar ambos os parceiros pelo fim da relação. Acusam-nos de “não terem lutado suficientemente pela relação”, “que foram traídos porque o cônjuge não lhes dava atenção”, “que podiam ter falado mais”, “que podiam ter procurado ajuda”, “que podiam ter aguentado mais algum tempo”, entre tantas outras ideias que, apesar de poderem ter algum grau de veracidade, nem sempre são realistas.

Na verdade, em alguns casos, por muita energia que um dos parceiros dedique à manutenção da díade amorosa, o outro parece estar constantemente a destruir o que é feito. É como se ambos fossem num barco a remos, onde um insiste em avançar, mas o outro não sabe, não quer ou é incapaz de acompanhar o ritmo, ou de sincronizar os movimentos. Existem situações em que quem está a tentar avançar pode pedir ao parceiro para mudar, mas, normalmente, não vê grandes resultados. Acredito que isto acontece, essencialmente, pela personalidade a quem é dirigido o pedido e

não tanto pelo que é pedido. Porém, ao contrário do que se possa pensar, normalmente, o parceiro menos pró-ativo não tem intenção de magoar. Na verdade, muitas vezes, nem compreende como a sua atitude pode ferir ou magoar alguém. Este foi o modo como aprendeu a lidar com o “amor” e não sabe fazê-lo de outra forma. Acontece que, infelizmente, aprendeu a amar de uma forma doentia que contamina a relação e o parceiro

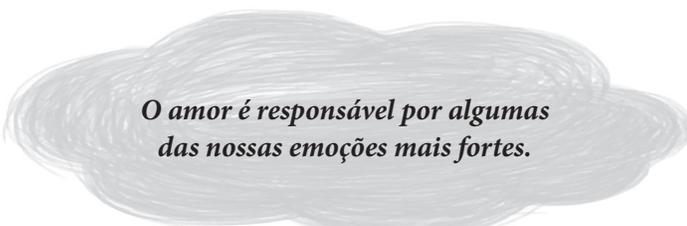
Ao longo de vários anos, como psicoterapeuta, tenho encontrado diversos casais presos nesta bipolaridade de mal-entendidos e exigências. Este foi um dos motivos que me levaram a escrever este livro, e me incentivaram a procurar respostas a questões, tão variadas como:

- Por que motivo algumas pessoas vivem o amor de forma saudável e outras não conseguem ficar em paz quando têm alguém a seu lado?
- De que forma a personalidade poderá afetar uma relação amorosa?
- Será possível mudar a personalidade amorosa?
- Por que razão algumas pessoas parecem estar fadadas a encontrar parceiros que as enganam e tratam mal?
- O que leva algumas pessoas a tornarem-se dependentes dos seus parceiros?
- O ciúme será normal ou é sempre uma manifestação de patologia?
- Um viciado em sexo poderá tornar-se fiel?
- O que leva algumas pessoas a “fugirem” dos compromissos?
- Será possível uma relação amorosa sobreviver sem sexo?
- Por que motivo algumas pessoas têm tendência para se anular e/ou acomodar numa relação a dois?
- As redes sociais alteraram a forma como nos relacionamos amorosamente?
- Como identificar se estamos numa relação amorosa com um manipulador?

Convido, portanto, o leitor a fazer uma viagem comigo, ao longo das próximas páginas, na tentativa de encontrar resposta para estas e outras questões.

O amor nunca será uma carta fechada. Está em constante evolução. As vivências do dia a dia, as experiências de vida ou os livros que lemos,

direta ou indiretamente, acabam por moldar a forma como nos aceitamos e aceitamos os outros. Espero que este livro o ajude a descobrir se pode viver o amor de uma forma mais saudável...



O amor é responsável por algumas das nossas emoções mais fortes.

Geralmente, o amor é visto como um *cocktail* de motivações e emoções, extremamente diferentes, que podem variar entre a alegria, o desejo, a motivação e o êxtase, se for recíproco, ou a ansiedade, o desespero, o ciúme, a apreensão, a tristeza ou a raiva, se for ignorado ou rejeitado. Por outras palavras, quando o amor é correspondido, pode ser uma fonte de energia, que alimenta a vontade de viver, porém, quando este sentimento não é correspondido, ou é vivido de uma forma doentia, a intensidade do desespero e do sofrimento que causa pode ser de tal forma violenta que algumas pessoas chegam a matar ou a morrer por ele.

A forma como amamos, e com quem nos relacionamos, revela o nosso mais profundo ser. Ou seja, o amor espelha aquilo que somos! No entanto, no início das relações amorosas, durante o jogo da sedução e paixão, algumas pessoas “maquilham” a sua personalidade para disfarçar características que consideram menos “aceitáveis”. Por exemplo, um Viciado em Sexo poderá ter a tendência para “camuflar” essa característica, apresentando-se como muito respeitador e fiel perante alguém que deseja um compromisso. Um Ciumento Patológico poderá evitar mostrar a sua necessidade de controlo. Um Acomodado poderá surpreender a sua amada todos os dias. Um Acumulador de Conquistas Amorosas parecerá que só tem olhos para o seu novo amor. Um Manipulador mostrar-se-á excessivamente cuidadoso, atento e interessado no parceiro. Ou um “Menino da Mamã” irá tentar mostrar-se responsável e confiante.

Por isso, podemos afirmar que...

***Difícilmente encontramos
outra emoção como o amor que,
simultaneamente, consiga revelar e mascarar
tão bem a PERSONALIDADE.***

Além de os enamorados quererem parecer a melhor pessoa do mundo para o outro, também existe a tendência para serem “endeusados” pelos amantes. Ou seja, aos olhos de alguém que está apaixonado, o parceiro é visto pelo que é, pelo que faz parecer que é e pelas qualidades que lhe são atribuídas. Sendo assim, não é difícil compreender por que motivo, no início de uma relação amorosa, os parceiros se tornam “perfeitos”, aos olhos do outro, e são colocados num “altar” que alimenta o seu imaginário. Esta idealização tem particular importância na criação e no fortalecimento das relações amorosas, pois aumenta as expectativas, a curiosidade e o desejo de proximidade, levando a que, muitas vezes, a parte racional seja dominada pelas emoções. Resumidamente, podemos afirmar que, durante a paixão, tendemos a dar mais ouvidos ao coração do que à razão.

***Quando estamos apaixonados,
transformamos o nosso amado num deus,
que passa a ser o ar que respiramos,
o sol que nos aquece a pele
e a sonata que nos adormece.***

Salvo raras exceções, na fase da paixão, tudo parece um mar de rosas; porém, passado algum tempo começam a surgir os espinhos. E se estes espinhos fizerem parte da estrutura de personalidade do parceiro? E se esse deus, outrora adorado, não passa de um humano com (muitos) defeitos? Por que razão nos faz ele a vida num inferno? Será que irá mudar algum dia?

E nós? De que forma somos transformados pelo amor? Seremos um deus caído aos olhos de quem nos ama? Poderemos ser melhores amantes? Qual será a nossa personalidade amorosa? Em que medida somos responsáveis pelo insucesso das nossas relações amorosas? Teremos tendência a escolher quem não nos merece?

Neste livro, poderá aprender a identificar as tendências de comportamento das várias Personalidades Amorosas, que de amorosas pouco ou nada têm! São, na sua maioria, comportamentos rígidos nas dinâmicas amorosas que, normalmente, não acabam bem.

Ao longo de vários anos, como profissional, contactei direta ou indiretamente com os vários tipos de Personalidades Amorosas, que aqui apresento. Muitas vezes, vi o seu modo de ação, através das dinâmicas relacionais, em plena sessão de psicoterapia. Outras vezes, identifiquei estas personalidades através de relatos de histórias de vida de pessoas que se cruzaram, ou mantinham uma relação íntima, com alguém que tinha estas características.

Embora, neste livro, as Personalidades Amorosas sejam apresentadas individualmente, na maioria dos casos as pessoas têm características de várias personalidades. Ou seja, raramente um deus caído é exclusivamente Ciumento Patológico, Dependente Emocional, Manipulador, “Menino da Mamã”, Acomodado, Acumulador de Conquistas Amorosas ou qualquer outro tipo. Por esse motivo, no final deste livro, poderá encontrar um questionário que facilitará o processo de identificação da Personalidade Amorosa predominante do seu parceiro.

Antes de avançarmos, é importante referir que podemos encontrar este tipo de Personalidades Amorosas independentemente da identidade de género dos seus intervenientes (homem, mulher ou qualquer outra), orientação sexual (heterossexual, bissexual, homossexual, pansexual ou qualquer outra) ou relação amorosa (heterossexual, homossexual, poliamorosa ou qualquer outra). Portanto, sempre que encontrar palavras como “parceiro” ou “companheiro”, deverá ler também “parceira” ou “companheira”, ou segundo a identidade com que, geralmente, se identifica ou identifica outros¹. Resumidamente, ao longo das próximas páginas, dever-se-á ter em consideração toda a diversidade possível nas relações amorosas.

¹ Estes reparos foram evitados, ao longo do livro, unicamente para não tornar a leitura cansativa.