

ROBIN NORWOOD

MULHERES QUE AMAM  
DE MAIS

Tradução de Isabel Alves



# Índice

<i>Agradecimentos</i> .....	9
<i>Prefácio</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	17
<b>1</b> <i>Amar o homem que não retribui o nosso amor</i> .....	19
<b>2</b> <i>Bom sexo em más relações</i> .....	43
<b>3</b> <i>Se eu sofrer por ti, amas-me?</i> .....	63
<b>4</b> <i>A necessidade de se sentir necessária</i> .....	79
<b>5</b> <i>Vamos dançar?</i> .....	94
<b>6</b> <i>Homens que escolhem mulheres que amam de mais</i> .....	116
<b>7</b> <i>A Bela e o Monstro</i> .....	145
<b>8</b> <i>Quando um vício alimenta outro</i> .....	185
<b>9</b> <i>Morrer por amor</i> .....	198
<b>10</b> <i>O caminho para a recuperação</i> .....	219
<b>11</b> <i>Recuperação e intimidade: colmatar a distância</i> .....	256
<i>Apêndices</i>	
<i>Como criar o seu próprio grupo de apoio</i> .....	269
<i>Leituras sugeridas</i> .....	275
<i>Frases motivacionais</i> .....	279
<i>Índice Remissivo</i> .....	281

## *Prefácio*

Quando estar apaixonada significa sofrer, estamos a amar de mais. Quando a maioria das nossas conversas com amigos íntimos são sobre *ele*, sobre os problemas *dele*, os pensamentos *dele*, os sentimentos *dele* – e quando quase todas as nossas frases começam por «*ele...*», estamos a amar de mais.

Quando desculpamos o seu mau humor, os ataques de mau génio, a indiferença ou as respostas tortas como sendo problemas causados por uma infância infeliz, e tentamos tornar-nos na sua psicóloga, estamos a amar de mais.

Quando lemos um livro de autoajuda e sublinhamos todas as passagens que pensamos que o ajudarão, estamos a amar de mais.

Quando muitos dos seus traços de personalidade, valores e comportamentos essenciais não nos agradam, mas os toleramos pensando que se formos suficientemente atraentes e carinhosas, ele há de querer mudar por nós, estamos a amar de mais.

Quando a nossa relação prejudica o nosso bem-estar emocional e talvez mesmo a nossa saúde física e a nossa segurança, estamos definitivamente a amar de mais.

Apesar de todo o sofrimento e insatisfação, amar de mais é uma experiência de tal modo comum para muitas mulheres que quase acreditamos que é assim que as relações devem ser. Quase todas nós amámos de mais, pelo menos uma vez, e para muitas de nós tem sido

um tema recorrente nas nossas vidas. Em alguns casos, tornámo-nos tão obcecadas com o nosso companheiro e a nossa relação que somos praticamente incapazes de viver a nossa vida.

Neste livro, examinaremos de perto as razões por que tantas mulheres, quando procuram alguém que as ame, parecem inevitavelmente encontrar companheiros inadequados e pouco afetuosos. E exploraremos o motivo por que, quando nos apercebemos de que uma relação não corresponde às nossas necessidades, temos não obstante tantas dificuldades em pôr-lhe fim. Veremos que amar se transforma em amar de mais quando o nosso companheiro é inadequado, indiferente ou indisponível e, mesmo assim, não somos capazes de o deixar – aliás, queremos-lo e precisamos dele ainda mais. Compreenderemos como o nosso desejo de amar, a nossa ânsia de amor, o nosso próprio amar se torna num *vício*.

Vício é um termo assustador. Evoca imagens de consumidores de heroína, espetando agulhas nos braços e vivendo vidas autodestrutivas. Não gostamos da palavra e não queremos aplicar o conceito à maneira como nos relacionamos com os homens. Mas muitas de nós têm sido «homem-dependentes» e, como qualquer outro viciado, há que admitir a gravidade do problema antes de podermos iniciar a cura.

Se alguma vez estive obcecada por um homem, talvez tenha suspeitado que a raiz dessa obsessão não era o amor mas o medo. Nós, aquelas que amamos obsessivamente, temos medo – medo de ficar sozinhas, medo de não merecermos ser amadas, de sermos indignas, medo de sermos ignoradas, abandonadas ou destruídas. Damos o nosso amor, na esperança desesperada de que o homem por quem estamos obcecadas resolva os nossos medos. Mas os medos – e a nossa obsessão – intensificam-se até que dar amor para o receber em troca se transforma na força motriz das nossas vidas. E, como a nossa estratégia não funciona, tentamos, amamos ainda mais intensamente. Amamos de mais.

Reconheci pela primeira vez o fenómeno de «amar de mais» como uma síndrome específica de ideias, sentimentos e comportamentos, ao cabo de vários anos de terapia com pessoas alcoólicas e toxicodependentes. Tendo conduzido centenas de entrevistas com os

pacientes e as suas famílias, fiz uma descoberta surpreendente. Por vezes, os toxicodependentes provinham de famílias com problemas, por vezes, não; mas os companheiros quase sempre provinham de famílias com sérios problemas nas quais tinham experimentado tensões e sofrimento superiores ao normal. Lutando para lidar com os seus companheiros alcoólicos, estas pessoas (conhecidas no campo do tratamento ao alcoolismo como «coalcoólicas») recriavam e reviviam inconscientemente aspetos importantes da sua infância.

Foi sobretudo com as mulheres e as namoradas de homens dependentes que comecei a compreender a natureza de amar de mais. As suas histórias pessoais revelavam a necessidade tanto da superioridade como do sofrimento que experimentavam no seu papel «salvador» e ajudaram-me a compreender a profundidade da sua dependência em relação a um homem que, por sua vez, era dependente de uma substância. Era claro que ambos os elementos destes casais tinham igual necessidade de ajuda, que ambos estavam, literalmente, a morrer devido à sua dependência, ele dos efeitos do consumo de substâncias químicas, ela dos efeitos da tensão extrema.

Estas mulheres coalcoólicas esclareceram-me acerca do incrível poder e influência que as suas experiências de infância tiveram na forma como, em adultas, se relacionavam com os homens. Têm algo a dizer a todas nós que amámos de mais sobre a razão por que desenvolvemos uma predileção por relações tempestuosas, como perpetuamos os nossos problemas e, mais importante ainda, como podemos mudar e curar-nos.

Não pretendo insinuar que as mulheres são as únicas que amam de mais. Há homens que desenvolvem esta obsessão com relações com o mesmo fervor de uma mulher, e os seus sentimentos e condutas advêm dos mesmos tipos de experiências e dinâmicas de infância. Contudo, a maioria dos homens que tiveram infâncias problemáticas não desenvolve uma dependência de relações. Graças a uma interação entre fatores culturais e biológicos, procuram geralmente proteger-se e evitar a dor através de atividades de carácter mais externo do que interno, mais impessoais do que pessoais. A sua tendência é tornarem-se obcecados com o trabalho, o desporto ou passatempos, ao passo que, devido às forças culturais e biológicas que atuam sobre ela,

a tendência da mulher é tornar-se obcecada com uma relação – talvez precisamente com um desses homens problemáticos e distantes.

Tenho esperança de que este livro possa ajudar *qualquer pessoa* que ame de mais, mas foi especialmente escrito para as mulheres, porque amar de mais é principalmente um fenómeno feminino. O seu propósito é muito concreto: ajudar mulheres que desenvolveram padrões destrutivos de relacionamento a reconhecer esse facto, a compreender a origem desses padrões e a adquirir as ferramentas para mudar as suas vidas.

Mas se for uma mulher que ama de mais, sinto que devo adverti-la de que este livro não será uma leitura fácil. Na verdade, se a definição lhe assenta e se, mesmo assim, o lê apressadamente sem se deixar perturbar ou afetar, ou se der por si enfadada ou irritada com ele, ou incapaz de se concentrar na temática que ele apresenta, ou se só lhe ocorre que poderia ajudar outra pessoa, sugiro que volte a ler o livro numa ocasião posterior. Todos precisamos de negar o que nos é demasiado penoso ou ameaçador de aceitar. A negação é um meio de autodefesa natural que funciona automática e espontaneamente. Talvez numa leitura subsequente consiga enfrentar a sua própria experiência e os seus sentimentos mais profundos.

Leia pausadamente, dando espaço a si mesma para se relacionar intelectual e emocionalmente com estas mulheres e as suas histórias. Os casos relatados neste livro poderão parecer-lhe extremos. Garanto-lhe que é o contrário. As personalidades, características e histórias com que me cruzei entre centenas de mulheres que conheci a nível pessoal e profissional e que se enquadram na categoria do excesso de amor, não foram, de maneira alguma, exageradas aqui. As suas histórias reais são muito mais complexas e carregadas de sofrimento. Se os problemas delas parecem muito mais sérios e perturbantes do que os seus, deixe-me dizer que a sua reação inicial é típica da maioria das minhas pacientes. Cada uma delas acredita que o seu problema «não é assim tão grave», ao mesmo tempo que encara compassivamente o tormento de outras mulheres que, na sua opinião, têm problemas «sérios».

É uma das ironias do destino que nós, mulheres, consigamos reagir com tanta compaixão e compreensão ao sofrimento umas das

outras, ao mesmo tempo que continuamos cegas (e nos deixamos cegar) ao nosso próprio sofrimento. Sei bem do que estou a falar pois fui uma mulher que amou de mais durante a maior parte da minha vida, até que as consequências para a minha saúde física e emocional foram de tal modo graves que fui forçada a examinar atentamente a maneira como me relacionava com os homens. Passei os últimos anos a alterar esses hábitos. Foram os anos mais gratificantes da minha vida.

Espero que, para todas aquelas que amam de mais, este livro não só as ajude a tornarem-se mais conscientes da realidade do seu estado mas que as encoraje também a empreender uma mudança, desviando os seus afetos da obsessão que sentem em relação a um homem e concentrando as atenções na sua própria recuperação e na sua própria vida.

Cabe aqui deixar uma segunda advertência. Existe, neste livro, como em muitos livros de «autoajuda», uma série de passos a seguir com vista à mudança. Se decidir que deseja realmente seguir estes passos, serão necessários – como em todas as terapias que visam uma mudança – anos de trabalho e a sua dedicação absoluta. Não existem atalhos para escapar ao padrão de amar de mais em que caiu. É um padrão adquirido desde cedo e muito bem praticado, pelo que renunciar a ele será assustador, ameaçador e um desafio constante. Esta advertência não se destina a desencorajá-la. Afinal, se não alterar os seus padrões de relacionamento, terá certamente de enfrentar uma luta ao longo dos anos que tem à sua frente. Mas, nesse caso, a sua luta não será no sentido do crescimento mas apenas da sobrevivência. A escolha é sua. Se decidir começar o processo de recuperação, passará de uma mulher que sofre por amar de mais um homem a uma mulher que se ama a si própria o suficiente para pôr fim à dor.