

**Frank Tallis** / Escritor e psicólogo clínico

“ No início da paixão, somos escravos do amor, sentimos atração sem ter coisas em comum nem gostar realmente da outra pessoa. Só mais tarde é que o amor se converte numa escolha ”

 CLARA SOARES



# U

Um vício; uma espécie de loucura... Há dois milênios, o filósofo romano Lucrécio descrevia assim o estado de paixão e este foi o ponto de partida de Frank Tallis – antigo professor de Psicologia Clínica do King's College London – para agregar 12 casos clínicos e lançar um livro sobre formas doentias de viver o amor. E porque “a prática da psicoterapia há muito que é associada a contar histórias”, é nesse registo que podemos percorrer as páginas do livro sobre a natureza da paixão obsessiva. *O Romântico Incurável* (Lua de Papel, 264 págs., €16,90) mergulha no universo privado de pessoas como nós, que um dia se tornaram protagonistas de um filme com cenas de compulsão, visceralidade, delírio e perplexidade, emoções que intrigaram os próprios e o psicoterapeuta que os acompanha na tentativa de descodificar os seus labirintos emocionais. Importa lembrar que Frank é autor de dezenas de artigos científicos e assina romances de uma série policial traduzida em 14 línguas (*Os Casos de Liebermann*). À semelhança do que sucede numa investigação criminal, o desafio na psicoterapia pode consistir em desvendar mistérios. “Considero-me um feliz, porque sou pago para pensar e escrever”, afirma o escritor.

**Escrever sobre casos clínicos em que amor e doença mental andam de mãos dadas é uma forma eficaz de fazer chegar a psicoterapia às pessoas?**

O livro foi tão bem acolhido que recebi um convite de uma produtora para fazer numa série televisiva. A ideia é pegar nos casos e dramatizá-los, quer seja comigo no elenco ou não. Decidi escrever sobre este tema, apelativo para todos nós, depois de me reformar do trabalho clínico, há uma década. Entendi fazê-lo porque a educação sexual nas escolas se centra na dimensão física dos relacionamentos,

mas não tem havido interesse em abordar o amor, e é uma pena. Trata-se de uma emoção incrivelmente intensa, que pode desestabilizar qualquer um de nós, e converter-se em doença de amor. Quanto mais cedo se falar disso, melhor, sobretudo junto dos mais jovens, que tantas vezes tendem a isolar-se, por embaraço ou incapacidade para partilharem estas vivências com um impacto tão significativo na saúde mental.

**A propensão para vivências extremas da paixão é maior na adolescência?**

Os jovens são mais propensos a apaixonar-se intensamente e de forma imoderada. O cérebro adolescente é ainda imaturo, há uma discrepância entre o desenvolvimento intelectual e o emocional, e é frequente não conseguirem analisar e controlar o que sentem. Essa discrepância também acontece ao nível do crescimento emocional e físico: um adolescente pode ser sexualmente maduro, mas não ser capaz de lidar com um relacionamento sexual. Quando experimenta um sentimento de rejeição, é comum não conseguir gerir as emoções envolvidas. Ao imaginar a vida sem a pessoa que ama, pode ser invadido por pensamentos suicidas – além de ser triste, é trágico.

**Na língua inglesa, a expressão para o ato de se apaixonar é “to fall in love”, ou seja, cair...**

Ninguém está livre de se apaixonar em qualquer altura da vida e, em muitas culturas, essa conotação está presente. Nas investigações para o livro, encontrei antigos textos medievais islâmicos, em que as descrições da experiência passavam efetivamente por essa sensação de cair, de ser incapaz de exercer controlo sobre as suas emoções e os seus sentimentos. Com isto não quero dizer que o amor acaba em loucura, pode até ser muito gratificante. Mas se vivido de forma extrema, conduz a mudanças no comportamento e na personalidade e, por vezes, a estados emocionais próximos dos que encontramos na doença mental. Romanos e gregos viam no amor uma coisa boa, mas com um potencial disruptivo que devia ser levado a sério.

**O capítulo O Romântico Incurável, que serve de título ao livro, é sobre a idealização. Amar perdidamente e adoecer de amor é uma defesa ou algo incurável?**

É um mecanismo que está ligado ao conjunto de crenças acerca do que é o romance, algo profundamente enraizado na cultura ocidental, que assenta na ideia de que a pessoa que amamos deve ser perfeita e, como tal, deve ser idealizada, seja uma mulher por ser bonita ou um homem como um ser mais nobre ou generoso do que na realidade é. Idealizar é ignorar ou negar os lados menos simpáticos e até sombrios de alguém. Ninguém é totalmente bom, ou bonito, ou perfeito. Todos temos falhas, lados maus, características menos atrativas, é algo que faz parte da natureza humana. O romance implica virar costas ao que é negativo, e isso conduz a estados de infelicidade e desilusão. Quanto mais se distorce a perceção do mundo na tentativa de reduzir o desconforto e a ansiedade, mais vulnerável se fica à perda de contacto com o real.

**O paradigma do amor romântico mata a essência do amor?**

O romance é uma fantasia, uma ilusão do amor verdadeiro. Ora, este passa por amar a pessoa tal como ela é, sem idealizar.

**O amor à primeira vista é também uma distorção perceptiva?**

Esse estado tem uma base evolutiva. Os nossos antecessores precisavam de viver em casal, durante três ou quatro anos, para ajudar a criar a ganhar maturidade cerebral e corporal suficiente para sobreviver. Após estes quatro anos, em média, a paixão perde importância. Curiosamente, é também nesta altura da vida conjugal que se registam mais divórcios, ainda que nem todos os casais se separem! Tomamos decisões sem ficar escravos das emoções e da nossa herança evolucionista.

**Deixamos então de ser escravos da paixão?**

No início da paixão, somos escravos do amor, sentimos atração sem ter coisas em comum nem gostar realmente da outra pessoa. Quando se diz “vimo-nos e logo ali percebemos que estávamos destinados a ficar um com o outro”, estamos a falar de desejo físico mútuo, não de amor. Só mais tarde é que o amor se converte numa escolha – está-se com alguém sem se ser ficar refém do desejo.

**Porém, para a paciente idosa e viúva Mavis, de que fala no seu livro, o sexo bastava.**



Muita gente perde o interesse sexual ao fim de algum tempo de convivência. É preciso haver algo mais do que sexo para manter um relacionamento. Mavis e George, que nem tinham interesses comuns, mantiveram o desejo até à velhice. Não há nada de errado nisso, mas é bastante invulgar um relacionamento de longa duração ser inteiramente sustentado pelo sexo.

**Viver sem ele é que pode ser problemático, defendiam Freud e os seus seguidores. Ainda é assim?**

Há muitos casais a optar por não terem sexo, mas existem razões de peso para que ele tenha lugar na vida conjugal: é uma fonte de prazer, reforça a ligação íntima e promove a saúde mental pela vida fora. Quem não tem sexo tende a ter menos saúde a nível psicológico. No limite, pessoas com ideação suicida tendem a não ter sexo ou têm menos sexo do que os não suicidas.

**A adição sexual, outro dos casos que apresenta, é uma forma de “doença de amor”?**

Não é muito diferente da adição química, associada às drogas recreativas. Um viciado em sexo procura, vezes sem conta, obter o prazer químico que a atividade proporciona.

**Se tivesse de eleger uma das 12 histórias que relata no seu novo livro, qual seria a que mais lhe toca, por razões clínicas ou pessoais?**

Escolheria o primeiro capítulo, sobre a paciente com síndrome de Clérambault, que é uma condição fascinante. Megan (casada e de meia-idade) era uma mulher normal e, contudo, a paixão não correspondida pelo dentista, levada ao extremo, é um símbolo da vulnerabilidade humana. Todos achamos que somos menos vulneráveis do que realmente somos. Esta patologia manifesta-se na linguagem do romance: a pessoa convence-se de que tem uma ligação espiritual e transcendente com o objeto de amor. Hoje chamamos-lhe transtorno delirante do tipo erotomaniaco, mas foi identificada no início do século XX, pelo psiquiatra Gaëtan de Clérambault.

**Considera-se uma pessoa romântica?**

[Risos.] Nos momentos em que sou racional, não acredito no romantismo. Saber que ele pode ser destrutivo não significa, porém, que eu seja invulnerável a ele. Estou casado há

**Quando o romance se confunde com a realidade, isso é um delírio. Acreditar que só há o marido ou a mulher na vida, que o destino de ambos é estarem juntos, ou que o cônjuge está a ser infiel, pode ser devastador. Viver com isto não é tão incomum, mas é intolerável e um problema com o qual é difícil lidar**

25 anos e ainda vejo a minha mulher pelas lentes do romantismo, porque faz parte da nossa cultura. Tudo depende da forma como o encaramos. Pode ser algo emocionante ou assustador.

**Como as histórias de crime, que também escreve. Têm elementos em comum com estas de amor?**

Sim. Em ambos os casos, é essencial que saibamos que estamos a desfrutar de uma experiência, como andar numa montanha-russa: é apaixonante, mas não passa de uma experiência. Quando o romance se confunde com a realidade, isso é um delírio. Acreditar que só há o marido ou a mulher na vida, que o destino de ambos é estarem juntos, ou que o cônjuge está a ser infiel, pode ser devastador. Viver com isto não é tão incomum, mas é intolerável e um problema com o qual é difícil lidar. Mais saudável é não alimentar fatalismos, admitir desde logo que ambos estão ali para resolver problemas em conjunto, numa base diária.

**Em síntese, encontrar “o tal” ou a “cara-metade” não passa de um equívoco.**

Parte do problema associado ao romantismo é que pressupõe que as pessoas se percam uma na outra. Diz-se que “o amor é a resposta”: não é. Desiluda-se quem pensar que sim. Um relacionamento significativo é muito importante nas nossas vidas mas não é tudo, há que dar atenção aos filhos, familiares, amigos, trabalho, interesses pessoais...

**Quais os ossos do ofício mais frequentes na vida de um psicoterapeuta?**

O final dos processos terapêuticos. Nuns casos, o desfecho era esperado e lógico, mas noutros não, apesar de inevitável, até por razões logísticas. É triste e difícil estabelecer uma relação terapêutica e vê-la terminar antes do que seria necessário por haver no ambiente hospitalar um limite protocolado para o número de sessões. Há quem deixe as sessões antes do tempo ou simplesmente desapareça sem deixar rasto. Há problemas psicológicos muito difíceis de tratar e aqueles ligados ao amor e à paixão estão nesse grupo.

**Algumas notas suas dão ao leitor uma imagem pouco romanceada da psicoterapia.**

No livro, fiz questão de abordar este assunto de uma forma honesta e realista. Não faltam terapeutas que se apresentam como capazes de operar milagres, partindo de casos clínicos com o formato de uma história, com princípio, meio e um final feliz, como no cinema. Romancear o processo não é útil. Uma psicoterapia é um procedimento clínico que às vezes funciona, outras não.

**Cita Alfred Adler antes de afirmar que todos somos estranhos na nossa privacidade. O que quer dizer com isso?**

Desde que não se cause danos na esfera íntima e haja consenso, não deve haver julgamentos acerca do que é, ou não, normal. Quando conheci a minha mulher, cheguei a circular pelos sítios onde poderia encontrá-la! No caso de Megan [outro dos casos contados no livro], com erotomania, que é uma forma extrema de doença mental, encontramos muitos pontos de ligação com o que é o “normal”. Todos temos, em graus de intensidade menores, os comportamentos dela. ■■

csoares@visao.pt