

Haydu, Verônica Bender. Intimidade. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1182, p. 7, ago. 2005.

INTIMIDADE

Viver no amor é o maior desafio da vida. Exige mais sutileza, flexibilidade, sensibilidade, compreensão, aceitação, tolerância, conhecimento e força do que qualquer outro esforço ou emoção, pois o amor e o mundo de hoje atuam como se fossem duas grandes forças contraditórias. Por outro lado, o homem deve saber que só sendo vulnerável pode verdadeiramente oferecer e aceitar amor. Ao mesmo tempo sabe que, se revelar essa vulnerabilidade na vida diária, em geral, corre o risco de ser explorado, de levarem vantagem sobre ele. Sente que, se mantiver uma parte de si mesmo em reserva para proteger essa vulnerabilidade, sempre receberá de volta apenas uma parcela do amor que dá. Portanto, sua única chance de ter um amor profundo é dar tudo o que tem. (Buscaglia, 1997).

Este trecho é do livro de Leo Buscaglia, intitulado “Amor”. Destaco a frase “o homem deve saber que só sendo vulnerável pode verdadeiramente oferecer e aceitar amor”, para apresentar uma análise da importância do “ser vulnerável” para o desenvolvimento de relacionamentos de intimidade. Vou focalizar a intimidade de cônjuges, namorados, parceiros e companheiros, mas não a que se caracteriza pelo relacionamento sexual, pelos abraços, pelos beijos, pelos chamegos, pelo chorar no ombro de alguém ou por ficar de mãos dadas. Vou tratar da intimidade que se estabelece quando compartilhamos sentimentos, emoções ou os nossos segredos.

Intimidade é um processo que se desenvolve quando expomos nossa vulnerabilidade. Nesse caso, vulnerabilidade é definida como “comportamento aberto à censura ou punição por outra pessoa”.

Suponhamos, por exemplo, que duas pessoas, Mauro e Maria, tenham sido contratados, recentemente, por uma empresa e que, na saída do trabalho, os dois tomam o mesmo ônibus para ir para casa. No final do primeiro dia de trabalho, Mauro notou Maria, mas ela não olhou para ele. No segundo dia, Maria, casualmente, sentou-se do lado de Mauro, mas ele estava cabisbaixo e não a notou. Ela então lhe dirigiu a palavra e perguntou se ele também havia sido recém contratado. Mauro responde que sim, mas que não acredita que permanecerá no cargo, pois não está se saindo bem no treinamento. O chefe chamou a minha atenção duas vezes hoje, disse ele. Maria respondeu que ele não devia desanimar e incentivou-o a continuar tentando. Emprego novo, chefe novo e tarefas novas podem parecer dificuldades intransponíveis no começo, mas não desista, você conseguirá. Pode acreditar, disse ela.

Neste exemplo, descrevi uma situação comum que pode iniciar relacionamentos íntimos. Mauro apresentou um comportamento classificado com vulnerável. Maria poderia ter sido indiferente, grosseira ou não continuar a conversa, por considerá-lo incompetente. No entanto, ela foi cordial, solidária e ainda o

incentivou a continuar tentando. Se, por exemplo, Mauro tivesse contado o que aconteceu a seu pai ou ao seu irmão, ele provavelmente ouviria “você é mesmo um fracassado”.

Vamos imaginar que Mauro e Maria continuem a se ver na saída do trabalho, a conversar e a compartilhar suas emoções, contando dificuldades enfrentadas em diversas ocasiões. Um dia, Mauro convida Maria para um encontro. Quando Mauro chega, ele vai logo contando que teve uma briga com sua mãe, porque ela não passou a camisa com a qual ele queria sair. Maria, ao contrário do que fez nas outras ocasiões, não é solidária e critica a atitude dele.

Este exemplo descreve como Mauro e Maria vão se tornando íntimos. Ele conta à Maria fatos e emoções vivenciados, estando vulnerável a ser censurado, menosprezado ou punido de outra maneira qualquer. Da mesma forma, Maria compartilha com ele as suas dificuldades e emoções, podendo também ser censurada, menosprezada ou punida. O desenvolvimento da intimidade, de forma geral, é bidirecional. Trata-se de uma interação e refere-se não só ao fato de alguém se expor, mas também à forma como se responde diante dessa exposição. Um aspecto importante a ser considerado, é que se Maria apoiar todas as atitudes que Mauro relatar, não haverá risco, ou seja, o comportamento de Mauro não será vulnerável. Por outro lado, se Maria começar a criticar e a punir tudo o que Mauro lhe contar, ele passa a contar, cada vez menos, coisas a ela. O acúmulo de interações que ocorrem ao longo do tempo e um predomínio de reações de aprovação, de aceitação e de consolo, em relação às situações em que o comportamento de um dos envolvidos foi punido, caracteriza o processo de desenvolvimento da intimidade.

A intimidade gera sentimentos que são identificados como fundamentais em relacionamentos amorosos: a segurança, o conforto e a confiança. Uma pessoa sente segurança num relacionamento quando experiencia conforto em ser vulnerável. Se houver um maior número de situações nas quais ocorreram críticas e punições, haverá uma redução no nível de segurança e de confiança, e as situações em que um contará ao outro as suas dificuldades e emoções diminuirão, a ponto de não sentir mais vontade de conversar com o outro. Quando encontramos casais que se queixam que não têm mais assunto, que não há diálogo entre eles, é muito provável que a intimidade tenha se deteriorado.

Este relato é uma análise simplificada de um processo importante das relações amorosas e por isso concluo com mais um trecho de Leo Buscaglia: “O amor é como um espelho. Quando você ama uma pessoa, se transforma no espelho dela e ela no seu”.

Buscaglia, Leo. *Amor*. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era, 1997.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo