

## CAPÍTULO 1

### O que é o amor?

**“Amor é fogo que arde sem se ver  
é ferida que dói e não se sente  
é um contentamento descontente  
é dor que desatina sem doer.”**

*Camões*

O que será que será, que todos perseguem e muitos encontram, ao menos durante algum tempo? Afinal, quais são as melhores lembranças da sua vida? Qual foi seu desejo e seu prazer mais intensos? Muito provavelmente eles tiveram a ver com o amor. E, para muitos, os maiores erros e arrependimentos também vieram do amor. Converse com qualquer advogado de família...

Como funciona o amor e como usar sua força de maneira positiva? Este livro vai explicar algo que você já percebeu, mas nunca entendeu muito bem. Por que fazemos tantas loucuras e bobagens quando nos apaixonamos? Mais do que uma sensação poética, há explicações científicas. Conhecer seu organismo, como ele age e funciona, será uma revolução para você.

E tenho certeza de que, ao descobrir como explorar os caminhos da ciência você vai mudar sua forma de lidar com a paixão e com

as atitudes muitas vezes impensadas e impulsivas decorrentes dela. ***Forças intensas parecem jogar o apaixonado num turbulento mar de sentimentos contraditórios que, simultaneamente, submergem a alma de amor... e temor.*** Afinal, a paixão, assim como a vida, impelem todos nós para seguir em frente e, fatalmente, erros farão parte do jogo. Viver todas as nuances da paixão é um direito, até um dever. Mas, prevenir os inconsequentes disparates românticos que levam aos rompimentos revela sensatez, previsibilidade e autoconhecimento, que ajudam a desfrutar melhor da sua vida.

Desde os primórdios, quando homens e mulheres se abrigavam em cavernas e grutas, eles “refletiam” de forma rudimentar sobre o amor. Entre uma caça e outra de mamutes eles já sentiam, percebiam, experimentavam, brigavam, matavam, sofriam, e... se apaixonavam.

Uma das imagens mais primitivas que podemos ter sobre a demonstração de “paixão e amor arrebatadores” é desse homem primitivo: um bípede, peludo, de feições duras, atarracado e coberto por peles, grunhindo sua felicidade e excitação por arrastar sua amada pelos cabelos e levá-la “romanticamente” a sua caverna para um encontro amoroso ao lado de uma fogueira acolhedora. Se bem que provavelmente a consciência exata do que os casais estavam “experimentando” não era algo, digamos, compreensível.

Praticamente quase todas as sociedades apresentam alguma evidência de amor romântico. Isso foi comprovado por meio de uma pesquisa antropológica envolvendo 166 sociedades, feita em 1992 por William Jankowiak e Edward Fisher. Foram encontradas evidências de amor romântico em 147 delas e nenhum resultado negativo. Além do que, em 19 culturas os antropólogos falharam no questionamento adequado para identificar tal tipo de amor. Eles concluíram que o amor romântico é universal ou quase universal.

### **Mas como definir o tal amor romântico?**

Há dois mil anos, Sêneca, filósofo e conselheiro de Nero, já possuía a percepção de suas limitações para definir o amor: “O amor não

se define; sente-se". Sentir é fácil, o problema começa quando tentamos traduzi-lo em palavras.

Pois bem, à primeira vista essa pergunta parece irrespondível, afinal são tantas e tão diferentes as definições do amor. Todos nós possuímos a nossa descrição particular, feita de acordo com o que experimentamos no passado, no presente e até do que esperamos do futuro.

Imagens paleolíticas à parte, homens e mulheres sempre viveram (ou deveriam viver) em algum momento de suas vidas esse complexo, fascinante, delirante, confuso, indescritível e único sentimento ou emoção chamado amor.

Quando se analisa o amor sob a ótica da biologia evolutiva, tanto ele quanto a paixão parecem não ter muito sentido. A programação dos nossos genes visa selecionar os parceiros para a reprodução e perpetuar a espécie. Pela teoria da evolução, os dito "ideais" são aqueles que podem favorecer a criação de uma prole mais saudável, forte e adaptada ao meio. Fica difícil entender a importância do romance e do amor nessa pragmática história de continuação da espécie. Entretanto, a natureza tem seus motivos para oferecer aos seres humanos a capacidade de se atraírem mutuamente, se apaixonarem e se amarem. Ou talvez o amor nada mais seja do que um tipo de "dependência química" para unir dois seres. Você já pensou nisso? E por que isso acontece? Existem sim explicações importantes, e você as conhecerá nos próximos capítulos.

## **A marca do amor nas obras humanas**

Os povos de todos os cantos do planeta, por meio dos séculos, sempre deixaram registros sobre seus amores e paixões. Afinal, o amor romântico é uma experiência universal. Incontáveis canções, prosas, versos, filmes, peças teatrais, danças, seriados de TV, histórias, e monumentos mostram que o amor, de alguma forma, é essencial na vida. Vejamos alguns exemplos de definições célebres:

**"Aquilo que o homem vê, o Amor torna invisível,  
e o invisível faz ver o Amor"**

*Ariosto*

**“O amor é um egoísmo a dois”**

*Anne Louise Germaine Necker*

**“Amar não é olhar um para o outro,  
é olhar juntos na mesma direção”**

*Antoine de Saint-Exupéry*

**“Amar é querer estar perto, se longe;  
e mais perto, se perto”**

*Vinicius de Moraes*

**“As paixões não morrem, queimam-se”**

*Anne (Ninon de) Lenclos*

**“Amor e desejo são coisas diferentes.  
Nem tudo o que se ama se deseja e  
nem tudo o que se deseja se ama”**

*Miguel de Cervantes*

O amor é uma forte afeição por um outro alguém. O Dicionário Aurélio define amor, palavra latina, como “sentimento terno ou ardente de uma pessoa por outra e que engloba também atração física; e que busca a satisfação sexual”. Assim, o amor e o sexo se conectam, embora amor também remeta para outras expressões e palavras, como: amor apaixonado, paixão, amor romântico, amor obsessivo, afeição, afeto, desejo, amizade, apego, dedicação, inclinação, ternura, idolatria, compaixão, empatia, devoção, Eros e Cupido.

Aqui vale ressaltar um detalhe sobre a nomenclatura dos termos paixão e amor. Tanto na literatura científica, como na popular (mundial), os dois termos, na maioria das vezes, são considerados sinônimos. Entretanto, sabemos que a paixão é a fase anterior ao amor, em que ocorrem intensas transformações psíquicas, hormonais e comportamentais. No capítulo 10 veremos que a paixão é essencial para a construção do amor, que poderá surgir para manter o casal unido ou não.

Existem várias categorias de amor. Os gregos, por exemplo, distinguiram mais de dez tipos e utilizavam palavras diferentes para cada um. No final da década de 1970, o psicólogo John Alan Lee, da Uni-

versidade de Toronto (Canadá), definiu seis tipos de amor na sua obra *A tipologia dos estilos de amor*:

**Eros** (ou amor apaixonado): erótico, prazeroso, em que se está repleto de energia do parceiro.

**Ludus**: advém do latim e quer dizer brincadeira ou jogo (lúdico, por exemplo). Estabelece-se um “amor divertido”, sem compromisso, despretenso. O desejo sexual é a força motriz. O vínculo do amante muitas vezes se estabelece com mais de um parceiro simultaneamente.

**Storge**: é um amor afetuoso, companheiro, de intensa amizade, fraterno, de cumplicidade sem grandes demonstrações de emoções.

**Ágape**: é o amor altruísta, generoso, com total dedicação e muitas vezes associado a um conteúdo espiritual. Os amantes sentem que têm uma “missão” ou um dever para com o outro, e não uma paixão.

**Pragma**: é o amor fundamentado na confiança, no equilíbrio, no bom-senso e na compatibilidade. O amante pragmático define pontos fracos e fortes do relacionamento, sem emoções fortes, em que a amizade é a base do vínculo.

**Mania**: é o amor possessivo, em que o ciúmes, a obsessão e a dependência estão presentes. Quando se ama apaixonadamente, geralmente os amantes se tornam irracionais, possessivos e obsessivos.

Complementando esta descrição dos tipos de amor, Robert Sternberg descreveu em 1986 que a experiência do amor é uma função sustentada por três pilares:

- **a paixão** compreendida pelo romance, pela atração física e pelo desejo sexual;
- **a intimidade** que inclui a proximidade, o vínculo, os sentimentos de cumplicidade e de afabilidade; e

- o **compromisso** que é a decisão de amar alguém e o “pacto” de manter esse amor.

Ele conclui: ***“A paixão é a mais rápida a desabrochar e a mais rápida a desaparecer. A intimidade se desenvolve mais lentamente, e o compromisso mais gradualmente ainda”.***

O médico e biólogo chileno Humberto Maturana tem uma definição muito atraente sobre o amor e que vale a pena ser considerada: ***“Amor é o anseio biológico que nos faz aceitar o outro ao nosso lado, sem razão, com todas as suas diferenças, sem exigências, pois senão lhe negaríamos a responsabilidade”. E, ele enfatiza: “Amar é aceitar o outro como legítimo outro na relação”.***

### **Brevíssima história do vínculo amoroso**

Para começar, vamos analisar rapidamente como o amor romântico evoluiu na história da civilização ocidental. Desde os primórdios do ser humano, a consciência plena do amor romântico como consequência da escolha livre e desimpedida não existia, mas sim a necessidade pura e simples de “transar” e descobrir nove meses depois que um bebê nascia da mulher grávida. O sexo, portanto, foi gradativamente sendo associado pelo homem primitivo como um ato que gerava filhotes e, claro, ganhava-se nesse “pacote erótico” a sensação de prazer, bem-estar e a consequente formação dos primeiros núcleos familiares. Os tempos se passaram, as relações sociais foram se aperfeiçoando um pouco mais, e os “arranjos de união” entre homem e mulher foram se tornando muito mais complexos, nem sempre começando pela atração sexual.

### **Antiguidade e casamento**

Tanto no Egito como na Grécia e Roma antigas, o principal objetivo do casamento era gerar filhos legítimos que herdariam as propriedades e o *status* dos pais. O ponto mais importante era a aquisição de um novo nível familiar, pois a noiva deixava de pertencer à família do pai para se integrar à do marido, quase como se fosse uma “proprie-

dade” deste. Nas classes sociais mais abastadas, a união matrimonial também sacramentava alianças políticas e econômicas.

Muitos símbolos desta época sobrevivem até os dias de hoje oriundos diretamente da tradição romana. Um deles é o anel de noivado e o outro é o esperado momento em que a noiva é “entregue” por seu pai no altar.

### **A idealização do amor**

Na Idade Média, já sob o domínio do cristianismo, os objetivos se mantiveram os mesmos. Mas a influência do cristianismo baseado no judaísmo, introduziu a igualdade entre homem e mulher no casamento, algo que não existia no Império Romano. No século XII (em plena Idade Média), na região da Provença, na França, surge o Trovadorismo, uma ruidosa manifestação literária que se espalha por toda a Europa. Trata-se de uma das primeiras expressões ocidentais exclusivamente sobre o amor.

O interessante é que os trovadores eram homens jovens de origem nobre. Eles compunham as poesias e as melodias, em que cantavam o seu o amor espiritual e inatingível pela mulher amada, vista como uma figura idealizada e distante. Eles expressavam a dor de amar, do amor impossível.

Já as mulheres do povo criavam o que era chamado de “cantigas de amigo”, ou seja, cantavam seu amor pelo namorado. Foi o início de uma nova consciência, a de que escolher o amado se tornava um fato importante na vida do indivíduo.

Continuando na história, temos um belo exemplo em Tristão e Isolda no século XII. A história relata a tentativa do “amor romântico da escolha” vencer “a união prometida e conveniente”. É uma lenda celta que conta a trajetória de um guerreiro nobre que se apaixona pela noiva prometida a um rei, tio de Tristão. Eles se apaixonam e passam juntos por vários obstáculos na tentativa infrutífera de ficarem juntos.

Séculos se passam e vemos numa outra manifestação literária, e por que não político-social, novamente a tentativa de um homem e

uma mulher fazerem a opção da escolha recíproca. Estamos na Inglaterra, século XVI, e Shakespeare escreve sua primeira tragédia sobre dois jovens apaixonados, *Romeu e Julieta*. Filhos de famílias inimigas do norte da Itália, chegam ao extremo de tirarem suas vidas na impossibilidade de viver o amor perfeito.

## **Escolhas individuais**

Após dois séculos, por volta de 1700, começa lentamente a ocorrer uma mudança fundamental na Europa: o casamento passa a acontecer devido às escolhas individuais, “livres da natureza e da tradição”. De acordo com o antropólogo Alan Macfarlane, da Universidade de Cambridge (EUA), homens e mulheres eram estimulados a escolher, por livre e espontânea vontade, com quem desejavam casar ou não, e isso ocorre principalmente devido à ascensão da burguesia. A união não levava apenas à questão da procriação, do *status* “político-religioso-social”, mas também ao individualismo e à iniciativa de buscar outra pessoa que correspondesse às expectativas de um relacionamento amoroso recíproco. Isso alterou para sempre os papéis de homens e mulheres nas relações conjugais, com reflexos profundos em nossa maneira de pensar.

## **Amor como solidão**

O sociólogo Zygmunt Bauman, em sua obra *Amor Líquido*, publicada em 2003, afirma que o amor está deixando de ser um sentimento constante e consistente entre duas pessoas, o que possibilita um relacionamento duradouro, de compromisso com o outro, transformando-se num apaixonar-se e desapaixonar-se sucessivo. É uma situação contraditória: homens e mulheres buscam o envolvimento, mas temem o compromisso, pois tentam de todas as formas manter sua individualidade e liberdade com aqueles que se relacionam. Assim, as pessoas não desejam mais se unir e criam vínculos frouxos e superficiais que facilmente são desfeitos. Desse modo, a conclusão do sociólogo é que não há mais um amor sólido e confiável que perdura, mas um sentimento fluido, escorregadio e que não se conserva.

Aqui cabe uma reflexão sobre que tipo de relacionamento (e com quem) pretende-se ter num dado momento da vida. Vale à pena “experimentar ou vivenciar” o maior número possível de parceiros na ânsia de não perder nenhuma oportunidade de prazer (“tudo pelo hedonismo”) e sem se dar o tempo necessário de construir vínculo, intimidade e compromisso com o outro? Que tipo de sentimento é esse que une tão superficialmente as pessoas e não perdura? Será o medo da solidão mais a “fúria consumista” que tentam anular o vínculo duradouro?

### **As formas do amor romântico**

O amor romântico pode assumir diversas formas dependendo do momento em que se encontra sua relação. Assim, você pode acordar no meio da noite com uma sensação de vazio ou abandono, pois seu amado está distante. De manhã, logo cedo, liga para ele e sente um estranhamento, pois ele está sonolento e responde com monossílabos. Isso traz à sua mente o pensamento torturante: ele está interessado em outra, ou será que ainda sente algo por mim? Na hora do almoço, quando ele já despertou, troca alguns *e-mails* apaixonados e seus olhos brilham, sua mão fica fria e seu coração galopa mais rápido diante da tela do computador. À noite, um pouco antes de sair de casa para o jantar marcado, sente-se insegura quanto à roupa adequada ou o perfume arrasador que usará. Durante o encontro aconchegante na casa dele, você arde de paixão, tem mil desejos para mais tarde... Na manhã seguinte, acorda num contentamento gostoso, aninhada nos braços dele, repleta de paixão e cumplicidade. Mas, na noite seguinte, enquanto espera o telefonema dele que não vêm, novos sentimentos surgem: desânimo, raiva e abandono novamente. Bem, como sabemos, o amor faz girar rapidamente a roda das sensações e emoções.

***“O amor é a poesia dos sentidos. Ou é sublime, ou não existe. Quando existe, existe para sempre e vai crescendo dia a dia”.*** Honoré de Balzac sabia muito bem que amor é uma alternância constante e crescente de um turbilhão de sensações e emoções: desamparo, êxtase, ciúmes, insegurança, suspeita, medo, ciúmes, cumplicidade, dúvida, constrangimento, vergonha, desejo, vingança.

A qualquer instante esse caleidoscópio de emoções e sensações pode se transformar para, em seguida, mudar novamente.

Por outro lado, o amor sempre fez parte do mundo “subjetivo” dos poetas, escritores ou psicólogos que tentam explorar sua natureza secreta por meio dos significados das diferentes “manifestações artísticas”. Poemas, músicas, pinturas, esculturas, construções de palácios, castelos e pontes, entre outros, são alguns exemplos. Quem nunca deixou registrado ou “imortalizado” o seu amor ou escreveu ao menos um poeminha, uma frase sequer sobre o ser amado?

Albert Einstein teve seus “momentos inspirados” de paixão e escreveu um pequeno poema para Mileva (Doxerl), sua primeira esposa: “Oh, aquele rapaz, Johannel! / Tão louco de desejo / Ao pensar em sua Doxerl / Põe fogo no travesseiro”. Aliás, Johannel era o codinome que Einstein usava para a sua amada Doxerl (ah, os apelidinhos amorosos...). Mas quem já se apaixonou sabe muito bem que o amor também tem algo de ridículo.

Provas concretas de amor sempre foram (e são!) muito comuns. Uma das mais belas do mundo é o Taj Mahal, construído em 1632. O imperador mongol Shah Jahan mandou erguer na cidade de Agra, Índia, um mausoléu em homenagem à sua amada Mumtaz Mahal, que morreu ao dar à luz ao seu 14º filho. Esse “túmulo-jardim”, uma imagem do paraíso islâmico, foi construído por 20.000 operários durante 20 anos para que o mundo jamais pudesse se esquecer da bela esposa do imperador.

## **Fisiologia do amor**

Somente recentemente a biologia do amor e, em particular, seus aspectos neurobiológicos, têm sido pesquisados pela fisiologia, a ciência básica que estuda como ele interfere nas funções biológicas do ser humano. Até poucas décadas atrás, o amor ainda não era considerado um tema relevante para ser estudado à luz da ciência, ou seja, com métodos científicos. Os pesquisadores começaram a observar as emoções, principalmente quando sensações negativas como medo, raiva ou depressão eram geradas no cérebro. Eles avaliavam frequentemente

essas sensações negativas, pois é mais simples irritar ou assustar voluntários e animais, do que produzir alegria, prazer ou mesmo amor e paixão de modo fidedigno em laboratório.

Desse modo, a grande e complexa emoção que é o amor começou timidamente a ser estudada a partir das primeiras pesquisas sobre as emoções em animais, especialmente nos mamíferos e aves.

Darwin se dedicou a provar que o homem é um animal como outro qualquer e as espécies são criadas a partir das mutações aleatórias que permitem melhor ou pior adaptação ao meio ambiente. Se a mutação gerada aumentar a capacidade de adaptação do animal, ela tende a ser mantida, e a espécie sobrevive com maior facilidade passando para a prole tal mutação.

O cientista evolucionista não acreditava no amor romântico propriamente dito, mas que esse seria apenas um “disfarce” da espécie para a busca pelo parceiro mais apto.

Esta opinião não é unânime. Outros cientistas, como Louis Herman, William Fields e Alex Kacelnik que estudam o comportamento de golfinhos, bonobos (um tipo de primata não humano semelhante ao chimpanzé) e corvos, respectivamente, constatam que os animais são capazes de fazer complexas tarefas e, por conseguinte, experimentar muitos sentimentos que julgávamos, erroneamente, ser exclusivos do ser humano.

O comportamento da corte entre diversos animais tem alguns traços semelhantes aos da paixão romântica entre os seres humanos. A antropóloga Helen Fisher destaca que animais de várias espécies, quando estão em busca do parceiro, demonstram algumas características típicas: beijam, abraçam, tocam, acariciam, mordiscam, cheiram, bicam, lambem, mudam de cor, emitem odores, se esfregam, dançam, pulam, batem asas, cantam, gemem, latem, relincham, coaxam entre outras coisas. Eles também brincam realizando verdadeiros jogos amorosos, muitos dos quais são surpreendentemente elaborados e até “lembram” os dos humanos, especialmente no caso das aves, que dançam, oferecem “presentes” (flores, galhos), e elaboram ninhos de forma complexa.

Enfim, tudo fazem por uma conquista. Assim como homens e mulheres que pagam uma fortuna por um carro que impressiona, ou mesmo por uma nova roupa de grife num *shopping* antes de um encontro...


Hoje, é aceito que os animais, especialmente aqueles que têm comportamentos mais elaborados, como aves e mamíferos, têm sentimentos. Não é necessário ser cientista para saber disso, basta perguntar para qualquer dono de cachorro. Como já descrito, eles expressam comportamentos diferenciados e típicos quando estão prestes a fazer sexo e a se reproduzir. Por trás desses comportamentos, a ciência já identificou diversas partes no sistema nervoso e o provável papel de várias substâncias e hormônios que desencadeiam tais ações. No ser humano não é diferente.

Por isso, a partir dos próximos capítulos, vou explicar melhor os “bastidores biológicos do amor”, ou seja, como nosso cérebro nos prepara para viver momentos inesquecíveis e arrebatadores ou, em contrapartida, momentos ridículos e, até com consequências dramáticas, em que tantas bobagens são feitas “em nome do amor”.

Quanto mais aprendemos sobre nós mesmos, maior a nossa capacidade de compreender as nossas atitudes e motivações. Isso é especialmente válido quando se trata de um turbilhão de sensações tão intensas como a paixão, o amor e que aparecem de forma inesperada e imprevisível.

Contudo, existe um “contra-ataque”. Se nos conhecermos melhor, se tivermos ideia sobre alguns elementos que compõem o amor romântico (inclusive a “sopa amorosa” de hormônios), é possível evitar situações estabanas ou até arriscadas. E para isso podemos utilizar uma “ferramenta” que somente nós, seres humanos, temos: a capacidade de ponderar, refletir, usar o autoconhecimento, além da experiência que retiramos de nossos erros, para que ela jogue a nosso favor.

Devemos pensar duas vezes antes de agir para não fazermos coisas que possamos nos arrepender mais tarde. Isso é sabedoria. Entretanto, nossos impulsos não devem ser bloqueados totalmente



pelo nosso cérebro ou por nossa razão, mas sim, ser bem direcionados e ordenados para que se tornem mais equilibrados e humanos. Recordemos Nietzsche: “Há sempre um pouco de loucura no amor. Mas há sempre um pouco de razão na loucura.”

E por falar em impulsos, no capítulo a seguir vamos voltar alguns milhões de anos em nossa trajetória evolutiva e conhecer um pouco sobre o comportamento sexual dos primatas. Saber mais a respeito de nossos “parentes peludos” pode nos ajudar a entender e, por que não, filosofar melhor sobre o amor.