

## CAPÍTULO 2

# As Nossas Relações Anteriores Afetam o Nosso Presente

*O Poder da Teoria do Apego na Amizade*

Imagine que está de volta à cantina da sua escola do segundo ciclo. As auxiliares do almoço servem a carne misteriosa do dia num dos lados do espaço, e as crianças reúnem-se nas mesas retangulares no outro. Falam tão alto que as suas vozes se entrelaçam numa confusão de ruído de fundo, como misturar todas as cores até ficarem pretas. A sua mesa é chamada para ir para a fila do almoço. Por mais que lhe apeteça evitar a porcaria de comida de hoje e dirigir-se às máquinas de venda automática para comprar Doritos e pipocas com queijo, sabe que isso lhe deixará o estômago a roncar até à última aula, por isso, vai para a fila.

À medida que a fila avança, olha para trás, para a mesa onde deixou a sua mochila. É onde se senta todos os dias juntamente com o seu melhor amigo Eric. Não vê a mochila nem o casaco de Eric em lado nenhum perto da sua, e pergunta-se onde estará ele. Viu-o na aula de Álgebra, nessa manhã, por isso sabe que está na escola. Normalmente, esperam juntos na fila, pondo a conversa em dia sobre as vossas manhãs. Começa a sentir-se um pouco só, enquanto observa as outras crianças na fila na conversa com os amigos, perguntando: «Viste o último episódio dos Simpson?»

A fila avança até chegar a sua vez. Considera as opções de refeição. Há um grande pedaço de piza com uma fatia de queijo branco, ou uma travessa de sanduíches — mortadela, fiambre e queijo, manteiga de amendoim e compota, carne assada, queijo americano alaranjado, cor

de abóbora. Escolhe a piza e pega num acompanhamento de cenoura. Por vezes, também há sumo, que era o que esperava, mas hoje só há leite. Pega num pacote de leite e dirige-se para a sua mesa.

Assim que chega ao seu lugar, sente alívio ao ver que a sua amiga Amanda está na sua mesa. Às vezes, Amanda almoça consigo e com Eric, e, outras vezes, com os amigos dela da peça de teatro da escola. Hoje, a escolha dela foi a sua salvação e não teve de almoçar sem companhia, na esperança de que Eric pudesse aparecer.

— Viste o Eric? — pergunta-lhe.

— Sim. Saímos agora da aula de Ciências Naturais. Ele ficou a falar com a professora no final. Não sei quanto tempo vai demorar.

Tira a sua mochila da cadeira, espreita o relógio, e senta-se no seu lugar. A hora de almoço já começou há quinze minutos. Olha por cima do ombro para a fila do almoço para ver se avista Eric. Também não está lá. Volta-se novamente para Amanda e começa a falar da sua nota no último teste de Matemática.

Enquanto Amanda lhe dá os parabéns pela nota, espreita para trás de si. De repente, ela abre muito os olhos. Consoante você vira a cabeça, sente líquido a entornar-se por cima do seu ombro, o cheiro infiltra-se nas suas narinas. É leite. Pinga-lhe no peito, no colo, antes de o pacote cair ao chão. Uns quantos miúdos ali perto começam a rir qual hienas do *Rei Leão*. Olha para trás de si para perceber o que se passa, e vê Eric. O seu rosto está inexpressivo. O tabuleiro dele está quase cheio — uma fatia de piza, um saquinho de cenouras, mas o espaço para a bebida está vazio. O seu leite desapareceu.

Compete-lhe a si compreender o que aconteceu. Será que Eric estava tão sedento de beber o leite que o foi bebendo enquanto se dirigia até à sua mesa? Será que depois tropeçou, quando se aproximava, talvez caminhando apressadamente porque estava desejoso de ir ter consigo? Será que o pacote de leite aberto dele escorregou do tabuleiro e caiu em cima de si? Ou será que Eric estava em perfeito equilíbrio? Será que decidiu, de modo sinistro, abrir o pacote à força e despejar o conteúdo em cima de si como uma cascata láctea? Será que estava a tentar humilhá-la(o), ou será que não passa de um desajeitado, mas bem-intencionado?

Porque é que as pessoas interpretam os mesmos acontecimentos na amizade de modos tão diferentes? Neste capítulo, iremos explorar a teoria do apego, uma abordagem inovadora que responde a esta pergunta e, enquanto isso, iremos explorar outras questões sobre a amizade, como quem somos nós enquanto amigos e como é que nos tornámos assim? Como é que as nossas perceções e comportamentos afetam as nossas amizades? Que tipo de pessoa tem maior probabilidade de fazer e de manter amizades? Na nossa demanda pela amizade, responder a estas questões é crucial e irá guiar-nos através do resto deste livro.

Descobriremos que centenas de estudos revelam que a forma como vemos os outros, como interpretamos os acontecimentos e como nos comportamos têm impactos previsíveis na nossa capacidade de fazer e manter amizades. Estes estudos declaram que não se trata apenas de sorte: fazer e manter amigos depende de nós. Há pequenas escolhas que fazemos — das quais, muitas vezes, não nos apercebemos — que determinam o destino das nossas amizades. Mas quais são elas, afinal?

## O Poder do Estilo de Apego

Quando era criança e vivia em Israel, Omri Gillath tinha dificuldade em fazer amigos, e questionava-se porque é que os outros não tinham. Voltou a questionar-se quando se mudou para os EUA para fazer o seu pós-doutoramento em Psicologia, longe de todos os amigos que conhecia. Foi difícil reinventar as suas amizades nos EUA, onde, apercebeu-se, as pessoas viam as amizades como descartáveis. Mudam para outras cidades e esquecem os amigos, observou Omri. Agora um imigrante nos EUA, mudando-se ele próprio muitas vezes, temia que não houvesse muita esperança.

Aquilo que Omri tinha a seu favor, porém, era a curiosidade. Agora com cinquenta anos, é careca e barbudo como Sigmund Freud, mas mesmo na universidade os amigos apelidaram-no de Freud por causa do seu interesse voraz na razão pela qual as pessoas fazem o que fazem. Como estudante de doutoramento, mudou diversas vezes de orientador e estudou o suicídio e o sentido da vida, até finalmente acabar por

satisfazer a sua curiosidade acerca das pessoas através do estudo de estilos de apego.

A teoria do apego ajudou-o a identificar pessoas que eram especialistas a fazer e manter amizades. De acordo com os estudos, estes «superamigos» são não só melhores a iniciar novas amizades, mas as suas amizades são também mais próximas e mais duradouras. São bons a fazer aquilo que ele descreveu como «amigos da pá» — amigos que, «se aparecermos às duas da manhã em casa deles e lhes dissermos que precisamos de ajuda para enterrar um corpo, perguntam-nos: “Onde está a pá?”»

Estes superamigos não floresciam apenas nas suas relações. Floresciam em todos os aspetos da vida, revelando que a nossa capacidade de nos relacionarmos com os outros não determina somente as nossas amizades: tem influência em tudo o que fazemos. Os estudos revelam que estes superamigos têm uma saúde mental melhor e têm uma maior propensão para sentir que são importantes. Estão mais abertos a novas ideias e encerram menos preconceitos. Sentem maior satisfação no emprego e são vistos de forma mais positiva pelos colegas. Sentem menos arrependimento e são mais capazes de lidar com as agruras da vida. Em acontecimentos tipicamente stressantes, como testes de Matemática ou discursar em público, mantêm a calma. São menos propensos a ter doenças físicas como ataques cardíacos, dores de cabeça, problemas de estômago e inflamações. Quando conversei com Omri, agora Dr. Gillath, professor da Universidade do Kansas, estávamos no meio da pandemia da COVID-19. Ele considerava que os superamigos estavam a adaptar-se melhor ao caos.

Os superamigos reagiram de forma distinta ao desastre do leite descrito no início deste capítulo. Em vários estudos, perguntou-se a crianças como interpretariam as ações de uma pessoa amiga num cenário semelhante (embora menos dramático: licença poética, malta). Alguns julgaram Eric dizendo que teria motivos sinistros, fazendo tudo para humilhar o amigo e, conseqüentemente, sentiram mais raiva por causa do leite entornado. Alguns quiseram vingar-se — entornar leite em cima de Eric. Os superamigos, porém, encararam a saga como um

acidente. Foram clementes e deram a Eric o benefício da dúvida, tranquilizando-o, dizendo-lhe que estava tudo bem.

Qual é a qualidade distintiva dos superamigos? É a segurança. De acordo com a teoria do apego — a teoria que mudou a vida e a carreira de Gillath para sempre — o apego seguro é um dos três principais estilos de apego, descritos como se segue:

1. **Apego seguro.** As pessoas seguras partem do princípio de que são dignas de amor, e confiam nas outras pessoas para lho darem. Esta crença torna-se num modelo inconsciente que impregna todas as suas relações, levando-as a dar aos outros o benefício da dúvida, a ser francas, a perguntar de que precisam, a apoiar os outros, a assumir os outros como a si próprias, e a alcançar a intimidade.

2. **Apego ansioso.** As pessoas que têm um apego ansioso partem do princípio de que os outros as vão abandonar. Para evitarem ser abandonadas, demonstram carência, sacrificam-se excessivamente para agradar aos outros, ou mergulham na intimidade demasiado depressa.

3. **Apego esquivo.** As pessoas que têm um apego esquivo têm igualmente medo de que os outros as abandonem. Mas em vez de se mostrarem carentes para evitar tal resultado, mantêm os outros afastados. Para estas pessoas, a intimidade significa que podem ser magoadas, portanto, afastam os outros, evitam a vulnerabilidade, e terminam as relações prematuramente.

Desenvolvemos os nossos estilos de apego com base nas nossas relações no início da vida com os nossos cuidadores (embora a investigação de Gillath também tenha descoberto que os nossos genes têm influência nesta situação). Se os nossos cuidadores foram calorosos e se nos legitimaram, tornamo-nos pessoas seguras. Se, em vez disso, não reagiam, eram indiferentes, frios, se nos rejeitavam ou foram intrusivos — se nos gritavam para pararmos de chorar quando estávamos tristes,

se nos negligenciavam quando queríamos brincar, ou se nos batiam quando, acidentalmente, deixávamos cair os Cheerios, nesses casos, desenvolvemos um apego inseguro, em que vemos o mundo como traiçoeiro, acreditando que os outros nos irão certamente abandonar ou maltratar. Para nos protegermos contra os maus-tratos de que nos convencemos que vamos receber, agimos de modo ansioso ou esquivo. Há também o apego desorganizado, que descreve as pessoas que alternam entre estes dois estilos de formas mais extremas.

Mas o apego não é apenas culpa os nossos pais. Um estudo conclui que 72 por cento das pessoas mantêm o mesmo estilo de apego desde a infância até à idade adulta. Outro estudo, no entanto, revela que esta taxa é de 26 por cento. Ambos os estudos foram pequenos e é necessária mais investigação. Everett Waters, professor da Universidade Stony Brook que conduziu um dos estudos, referiu que, embora as experiências de apego no início da vida com cuidadores estabeleçam expectativas relativamente às nossas relações com as pessoas em geral, estas expectativas provavelmente evoluem noutras relações, servindo a nossa relação parental apenas de ponto de partida. «Assim que temos alguma experiência no grupo de amigos, as expectativas iniciais darão lugar às expectativas com base na experiência real com os amigos», disse ele. Por outras palavras, cada nova relação pode mudar o nosso estilo de apego.

Mesmo à medida que o apego evolui com base nas nossas relações em curso, a teoria do apego continua a ilustrar que a forma como encaramos as nossas relações não é objetiva: é influenciada pelo nosso passado e pela forma como os nossos pais, e depois outras pessoas na nossa vida, reagiram connosco. Mas a maior parte de nós não reconhece isto. Vemos as nossas perceções — refratadas através do nosso estilo de apego — como realidade.

Já tive amigos que desconfiavam que um amigo comum não gostava deles, enquanto, na realidade, esse amigo os tenha elogiado quando estava comigo. Recebi mensagens de pessoas, sedentas de conselhos sobre a amizade, que deixaram definhar relações promissoras porque «se elas não estão a tomar a iniciativa, não querem saber de mim». De onde surgem estas suposições? Não da forma como os outros nos

veem, porque não sabemos com certeza quais as percepções e motivos dos outros. Em vez disso, estamos apenas a remexer inconscientemente no nosso passado para tentar compreender o mundo.

- Quando fazemos suposições, sem provas claras, de que a única razão pela qual uma pessoa está a tentar chegar até nós é por estar aborrecida e solitária, o apego está em causa.
- Quando se espera que «aconteça o pior» numa amizade, de resto, feliz, o apego está em causa.
- Quando sentimos um desejo avassalador, mas misterioso, de nos retirarmos, o apego está em causa.
- Quando partimos do princípio de que os outros nos vão desiludir, julgar quando estamos vulneráveis, ou rejeitar-nos quando precisamos de apoio, o apego está em causa.
- Quando partimos do princípio de que os amigos não gostam realmente de nós, o apego está em causa.
- Quando permitimos que as pessoas vejam apenas o nosso lado forte, o nosso lado «divertido», ou o nosso lado sarcástico, o apego está em causa.
- Quando mantemos relações com pessoas que nos maltratam, o apego está em causa.

O apego é o que projetamos na ambiguidade das relações, e as nossas relações estão repletas de ambiguidade. É a «intuição» que usamos para deduzir o que está, realmente, a acontecer. E esta intuição é motivada não devido a uma avaliação fria dos acontecimentos, mas ao colapsar do tempo, à sobreposição do passado sobre o presente.

Compreender o nosso apego é esclarecedor, não para que nos posamos flagelar mentalmente pelas nossas interpretações tendenciosas, mas para que possamos compreender-nos melhor e crescer nas nossas amizades. Se alguma vez se perguntou: «Não sei o que estou a fazer de errado — porque é que não consigo fazer ou manter amigos?», identificar o modo como o seu apego molda a maneira como se relaciona com os outros pode trazer-lhe uma esperança renovada e ser o início de um novo caminho.

## Determinar o Seu Estilo de Apego

Segue-se uma tabela que descreve os padrões de comportamento na amizade com base no estilo de apego.<sup>2</sup> Percorra a lista e coloque um X ao longo da tabela para marcar os comportamentos que apresenta. Em seguida, some todos os seus X em cada coluna. A sua pontuação mais elevada representa o seu principal apego na amizade.

### COMPORTAMENTOS DE AMIZADE BASEADOS NO APEGO

Seguro	Ansioso	Esquivo
Confortável a iniciar novas amizades	O medo da rejeição impossibilita o início de novas amizades	Desinteresse em novas amizades
Desenvolve amizades íntimas	Desenvolve amizades íntimas	Desenvolve amizades pouco profundas
Quando não está com os amigos, presume que o contacto acabará por ser retomado	Quando não está com os amigos, receia que estes já não sintam afeto por si; ressentimento	Quando não está com os amigos, esquece-os
Pessoa generosa, com limites apropriados	Pessoa exageradamente generosa chegando a um ponto de esgotamento	Pessoa não generosa
Levanta problemas de forma equilibrada	Ignora os problemas, e depois explode por causa dos problemas	Ignora os problemas; quando os outros levantam problemas, minimiza-os ou muda de assunto
Confortável a ser vulnerável	Partilha excessiva	Sente «fraqueza» sempre que está vulnerável; evita a vulnerabilidade
Os amigos conhecem todos os seus lados	Os amigos conhecem todos os seus lados	Os amigos só conhecem o seu lado positivo ou forte
Confortável a pedir apoio	Receia que pedir apoio seja um fardo	Receia que pedir apoio dê a impressão de ser uma pessoa fraca

<sup>2</sup> Embora seja importante explorar o apego recoso, infelizmente não há muitos estudos sobre o tema, pelo que, neste livro, concentrar-me-ei nos apegos ansioso, esquivo e seguro.



## AFETOS

Confortável a dar apoio	Confortável a dar apoio, mas pode envolver-se demasiado nos problemas dos amigos: dando conselhos ou analisando a situação	Quando os outros precisam de apoio, sente-os como um fardo
Tanto dá prioridade às necessidades próprias quanto às necessidades dos outros	Quando está emocional, dá prioridade às necessidades próprias em detrimento das dos outros. Caso contrário, dá prioridade às necessidades dos outros em detrimento das suas	Dá prioridade às necessidades próprias em detrimento das necessidades dos outros
Confortável a admitir e assumir a responsabilidade	Quando admite a culpa, é uma pessoa exageradamente autocrítica; caso contrário, nega a culpa ou a responsabilidade; vê a outra pessoa como culpada	Nega a culpa ou a responsabilidade; vê a outra pessoa como culpada
Pessoa autêntica e genuína	Pessoa não autêntica para levar outros a gostarem de si	Pessoa não autêntica para evitar sentimentos desconfortáveis; pessoa frequentemente sarcástica ou humorística quando surgem assuntos sérios
Feliz pelo êxito dos amigos	Ciúmes do êxito dos amigos; interpreta-o como uma afronta ao êxito pessoal	Ciúmes do êxito dos amigos; sentem-se mais merecedoras
Procura relações em que as pessoas estão em pé de igualdade	Permite que os outros a dominem	Tenta dominar os outros
Comunicação direta	Comunicação passivo-agressiva ou hostil	Falta de comunicação; indiferença ou afastamento
Confia que os outros gostam e se preocupam consigo	Parte do princípio de que os outros não gostam nem se preocupam realmente consigo	Parte do princípio de que, se os outros mostram que gostam ou se preocupam consigo, têm segundas intenções; desconfiança

Se tiver a pontuação mais alta num tipo de apego, é possível que manifeste esse tipo de apego com mais frequência, mas haverá pessoas ou

acontecimentos que o impelem a manifestar outros. Embora tenhamos um tipo de apego principal, o apego é um todo um espectro e não uma categoria. É comum as pessoas exibirem padrões de apego mais inseguros quando estão stressadas. Por exemplo, obtive a pontuação mais alta em apego seguro, mas mais alta do que o habitual em apego esquivo. Tenho andado bastante ocupada (a trabalhar a tempo inteiro e a escrever este livro), o que limita os meus recursos para fornecer apoio emocional aos outros. Depois de trabalhar tanto, só quero barricar a porta, estender-me no sofá e ver programas inúteis e dramáticos na televisão.

Agora que tem um melhor entendimento acerca do seu apego, vamos analisar mais pormenorizadamente o modo como o seu apego afeta a maneira como vive a amizade.

## Apego Seguro

*Toda a gente está a fazer o melhor que pode e, no fim, vai ficar tudo bem.*

O psicólogo Fred H. Goldner cunhou o termo «pronoia» para descrever a contrapartida positiva da paranoia. Pessoas com pronoia possuem a ilusão de que, apesar de qualquer prova em contrário, o universo está a conspirar para o seu êxito e que as outras pessoas gostam, confiam e querem o melhor para elas. Que é um pronoide não paranoico? Uma pessoa segura. A menos que haja provas em contrário, o seu pressuposto padrão é que as outras pessoas são dignas de confiança, como elas, e querem o melhor para elas. Não sofrem de síndrome de poliana — ajustam esse otimismo com base em dados adicionais. Mas esse otimismo inicial, a crença de que, no fim, tudo vai ficar bem, é a razão pela qual «a vida é simplesmente mais fácil» para as pessoas seguras, explica Gillath. «Sentirmo-nos seguros nas nossas relações prepara-nos para nos sentirmos seguros em todos os aspetos da vida.»

É tentador presumir que as pessoas seguras se estão a pôr a jeito para a desilusão. Ao pensar que os outros são dignos de confiança, não se irão magoar? E não poderão elas negligenciar as pessoas que as queiram prejudicar? No entanto, partir do princípio de que o cenário é o melhor, faz com que as pessoas obtenham o melhor. Um estudo en-

volveu um jogo financeiro, em que os estudantes eram aconselhados a investir dinheiro num «fiduciário» e eram depois instruídos a ameaçar, ou a desconsiderar, uma sanção pecuniária exigida se o investimento não desse lucro. O fiduciário proporcionava os maiores lucros quando a sanção era desconsiderada e os menores lucros quando era ameaçada. «Se confiarmos nas pessoas, tornamo-las mais dignas de confiança», disse Ernst Fehr, professor na Universidade de Zurique e um dos autores do estudo. A pesquisa dá credibilidade a uma teoria psicológica designada por «teoria da reciprocidade», que destaca o facto de as pessoas nos tratarem como as tratamos. Se formos pessoas amáveis, honestas e fidedignas, as pessoas são mais suscetíveis de responder de igual modo. As pessoas seguras, então, não se limitam a presumir que os outros são dignos de confiança: tornam os outros dignos de confiança através da sua boa-fé.

E quando pessoas que não são fidedignas se nos escapam por entre os dedos e provocam danos, as pessoas seguras são menos, e não mais, afetadas do que as inseguras. Os estudos concluem que a segurança é um forte indicador de resiliência e um regulador do *stress*. Um estudo descobriu que quando as pessoas estavam munidas de segurança, a variação de seu ritmo cardíaco (alterações no período entre batimentos cardíacos) não oscilava tão significativamente como quando eram socialmente excluídas. Mas quando as pessoas não estavam munidas de segurança, oscilava. A variação do ritmo cardíaco altera quando o nosso coração reage ao *stress*, levando os autores do estudo a concluir: «O apego pode constituir um mecanismo importante para aumentar a adaptabilidade na reação à experiência angustiante da exclusão social.» Enquanto as pessoas inseguras esperam maus-tratos por parte dos outros, trazendo sempre consigo o peso da desconfiança, mesmo quando não é necessário, as pessoas seguras aguentam, enquanto as outras se desiludem. A sua fé nos outros também lhes assegura que terão apoio quando se sentirem desiludidas.

Acompanhadas por esta resiliência e boa-fé, as pessoas seguras sentem-se livres para assumir riscos na amizade. «Que faria se pudesse não falhar?» perguntava, certa vez, um cartão num supermercado Whole Foods, arrastando-me para uma crise existencial quando eu só queria

comprar aperitivos de clara de ovo e queijo. As pessoas seguras vivem a resposta a esta pergunta. Como referido, são mais propensas a iniciar novas amizades, bem como a abordar produtivamente os conflitos e a partilhar coisas íntimas sobre si próprias. Como iremos descobrir mais à frente neste livro, estes comportamentos de risco são vitais para o sucesso da amizade (mas têm os seus limites, como veremos quando explorarmos o apego ansioso). Quando Nick, médico, se mudou para St. Louis, conheceu Lawrence através de um amigo, e os dois deram-se imediatamente muito bem. Embora Lawrence estivesse a prever mudar-se para Nova Iorque dentro de alguns meses, «eu disse, apesar de te ires embora, vamos passar tempo juntos. Manifestei a minha vontade em que fôssemos amigos, o que é uma coisa que faço frequentemente. O pior que pode acontecer é aquilo não dar em nada.» Quando Nick conheceu os amigos de Lawrence e também gostou deles, disse-lhe: «Gosto dos teus amigos, mas tu vais-te embora e és o nosso elo de ligação. Talvez possamos iniciar um *chat* de grupo?»

Nick ficou próximo dos amigos de Lawrence, mas mais tarde soube através do amigo que falavam dele nas suas costas: a sua mulher pedira o divórcio e provocara-lhe um grande desgosto, e de acordo com os seus amigos comuns, ele era como um disco riscado a falar constantemente no assunto. Mas em vez de ficar zangado, Nick foi compreensivo: «Eu identificava-me com eles. Por vezes, um amigo está a passar por alguma situação e pensamos: “Ele não para de falar naquilo. É tão irritante”. Falamos disso a outro amigo, mas isso não diminui o amor que sentimos por aquela pessoa nem o apoio que lhe continuaremos a dar. Aceito isso, e faz parte da dinâmica das amizades.»

Um sólido sentido do Eu, não perturbado pelas escaramuças que inevitavelmente surgem em relações próximas, dá às pessoas seguras a compostura para conceder graciosidade aos outros, o que explica por que razão os estudos revelam que estas pessoas são melhores a manter amizades e menos suscetíveis de entrar em conflito. E quando o conflito surge, as pessoas seguras têm menos probabilidades de usar estratégias nocivas como o afastamento ou um excesso de submissão. Enquanto as pessoas inseguras pensam apenas no facto de os outros satisfazerem ou não as suas necessidades, as pessoas seguras observam o panorama

emocional geral e consideram as suas necessidades juntamente com as dos outros. Como Nick revelou, mesmo quando criticadas, as pessoas seguras não entram num modo defensivo onde se protegem, ignoram os outros e, involuntariamente, danificam as suas relações. Expressam livremente as suas necessidades, não tendo por objetivo culpar nem acusar, mas compreenderem e serem compreendidas (mais sobre isto no capítulo sobre a raiva).

Há muitíssimas outras qualidades positivas que surgem quando não nos sentimos ameaçados. As pessoas seguras são mais generosas, propensas a perdoar, e autênticas. Sentem-se confortáveis com a intimidade e com os comportamentos que a promovem, tais como dar e receber apoio e ser vulneráveis. Terry Real, terapeuta e autor, estava certo quando escreveu no seu livro *How to Get Through to You (Como Chegar a Ti)*: «As relações de apoio com os outros requerem uma boa relação connosco próprios. Uma autoestima saudável é um sentido de valor interno que não nos leva à grandiosidade de “melhor do que” nem à vergonha de “menos do que”.»

Ao estarmos abertos às necessidades dos outros, vendo-as não como um ataque ao nosso ego, mas como uma oportunidade para tratarmos melhor os outros, as pessoas seguras tornam-se continuamente em amigos melhores. Esta falta de defensibilidade ajuda-os a atender melhor aos outros e, revelam os estudos, aumenta a sua segurança ao longo do tempo. Jack, um redator que vive em Washington DC, lembra-se de um tempo em que uma amiga falava com ele através do GChatting sobre situações difíceis que estava a atravessar. Ele estava sempre a dar-lhe conselhos, e ela respondeu: «Aquilo que preciso que digas é “lamento”, ou “que chaticé”.» «A nossa comunicação melhorou muito depois disso», disse ele. «Ela desabafava, eu mostrava empatia, e nós podíamos avançar e falar sobre outras coisas, enquanto usando “o meu modelo” de oferta de conselhos, estaríamos a andar para trás e para a frente no assunto em que ela não estava interessada e que não pedira.» Agora, Jack sabe validar melhor os sentimentos dos amigos.

Os amigos seguros fazem-nos sentir seguros. Temos medo de contar a alguém que experienciamos episódios de depressão, ou cortámos relações com a nossa tia-avó, ou pomos *ketchup* nos ovos e, independen-

temente disso, os nossos amigos seguros fazem-nos sentir amados. Os investigadores descobriram que as pessoas seguras relatam serem mais recetivas a outras e melhores ouvintes. No capítulo 1, abordámos a questão de como os amigos nos podem voltar a fazer sentir humanos, depois de termos sentido vergonha. Os amigos seguros fazem isto melhor do que quaisquer outros. Proporcionar-nos amizades que curam.

O «dilema do porco-espinho» é uma metáfora apropriada que pode ajudar a compreender o apego. Criado pelo filósofo alemão Arthur Schopenhauer, o dilema descreve um grupo de porcos-espinhos a tremer ao frio. Juntam-se para se aquecerem, mas os seus picos picam-nos uns aos outros, pelo que se afastam: porcos-espinhos esquivos. Mas quando voltam a ter frio, juntam-se demasiado: porcos-espinhos ansiosos. É a metáfora de Schopenhauer para os perigos da intimidade — sem ela, ficamos ao frio, mas com ela, magoamo-nos. Contudo, a intimidade não é tão perigosa para todos os porcos-espinhos. Os porcos-espinhos seguros aprenderam a atingir o equilíbrio certo de segurança e calor.

## Apego Esquivo

*Não preciso de ninguém. Só preciso é de mim próprio.*

Na sociedade americana individualista, definida pela ética de trabalho protestante, somos incentivados a recuperar por iniciativa própria, somos premiados pela nossa capacidade de suportar sozinhos os obstáculos da vida, e somos proclamados pela nossa força, quando passamos imperturbáveis pelas tragédias da vida. «Não chores», dizem-nos, em vez de «Chora; é saudável sentir». A nossa noção de porreiro é marcada por uma indiferença não natural: abençoado é aquele que simplesmente não se importa. Alguns cientistas, atribuíram a palavra «cool» (em português: porreiro; fresco, frio) à condutância da pele — as pessoas fleumáticas libertam menos suor quando se encontram sob pressão, o que torna a sua pele literalmente mais fria e mais «rija». Os rijos, os insensíveis, são os nossos heróis, o que torna difícil admitir que quando as pessoas exibem estes comportamentos, alguma coisa está mal. Têm um apego esquivo.

Jared, um ex-oficial militar de cinquenta e nove anos, quando nasceu a mãe tinha quinze anos. A sua memória mais antiga é dela a fazer as malas para o abandonar. Lembra-se de ter ciúmes dos namorados da mãe — que pudessem ficar mais próximos dela do que ele. Os seus avós, que o criaram, inculcaram nele uma independência extrema. Não dependas de outros, e não deixes que outros dependam de ti. Era pecado capital, dizia a sua avó, ir a casa de alguém e aceitar o chá que ofereciam.

Jared, como a maioria das pessoas com apego esquivo, aprendeu com a sua família que se se tornar muito próximo das pessoas, ou dependente delas, elas vão dececioná-lo. Por isso, ele não se aproximava. Tinha um melhor amigo, mas de resto manteve a maioria das pessoas afastadas. Devido à sua família, «sempre teve a sensação de que os amigos eram um aborrecimento, não melhoravam a nossa vida». Uma vez, o seu avô queixou-se de um vizinho por este pedir emprestada a sua marreta, uma ferramenta em que não tocava há uma década.

As pessoas com apego esquivo, como Jared, afastam as outras pessoas, percecionando as relações não pela alegria e sentido de realização que trazem, mas pelas suas pressões e responsabilidades. Quando alguém tenta criar laços com pessoas esquivas, elas mostram-se fechadas e desconfiadas, partindo do princípio de que os outros têm segundas intenções. Os seus amigos descrevem-nas frequentemente como um «mistério» ou um «enigma», já que evitam falar muito de si próprias.

Para manter os outros à distância, as pessoas esquivas dedicam-se ao trabalho, satisfazendo ainda mais os ideais americanos. Em comparação com outros estilos de apego, as pessoas esquivas, dizem os estudos, têm maior probabilidade de declarar que o seu trabalho influencia mais a sua felicidade do que as suas relações. Um paciente esquivo em terapia de casais com um psicólogo comentou acerca da sua parceira de relacionamento: «Ela não consegue trabalhar quando está irritada. Eu tenho de trabalhar quando estou irritado.» Philippe Lewis, conselheiro na área do amor e dos relacionamentos, com cabelo comprido, de meia-idade e antiga pessoa esquiva, preferia amigos que também fossem parceiros de negócios — justificando o seu valor ao proporcionar-lhe algo mais do que somente um laço afetivo.

Mas o trabalho não é a única maneira com que as pessoas esquivas se mantêm afastadas.

Também erguem limites rígidos em torno das amizades. Tendem a não querer misturar amigos de círculos diferentes nem migrar amigos de um contexto para outro, como convidar uma pessoa amiga do trabalho para ir a sua casa comer qualquer coisa. Como Gillath afirmou num dos seus artigos: «Ao permitir que cada amigo cumpra apenas uma função ou um número mais reduzido de funções do que indivíduos não esquivos, os indivíduos esquivos diminuem a sua dependência de cada amigo específico. Isto reduz potencialmente as suas preocupações relativamente à confiança e fiabilidade.»

Uma das maneiras com que as pessoas esquivas afastam as outras tem que ver com um conceito psicológico designado de permanência de objeto. Sem permanência de objetos, as coisas deixam de existir quando não estão diretamente à nossa frente — passíveis de serem vistas e sentidas. Se a atenção de um bebé está absorvida por um guizo, e se escondermos o guizo debaixo do tapete à sua frente, ele olhará à volta, confuso acerca do lugar para onde foi. Os bebés saem desta fase aos sete meses, no entanto, as pessoas esquivas nunca chegam a sair, psicologicamente falando. Os amigos mudam de cidade ou mudam de emprego, e quando estão longe da vista, estas pessoas colocam-nos longe do coração. Lewis afirma: «Quando os amigos já não estavam por perto, eu não lhes sentia a falta. Não lhes telefonava nem escrevia, e eles ficavam aborrecidos, mas eu não sentia a necessidade de o fazer.»

As pessoas esquivas também se distanciam acabando simplesmente com as amizades, até aquelas que têm com amigos que conhecem há algum tempo. O desconforto relativamente às emoções dificulta a resolução bem-sucedida de conflitos por parte das pessoas esquivas. Os estudos mostram que as pessoas esquivas têm uma maior probabilidade de acabar com as amizades. E uma vez que as ruturas podem provocar emoções poderosas, estas pessoas, de acordo com os estudos, preferem afastar-se usando vias indiretas, como a indiferença. Quando Jared reparou que o seu colega de quarto na universidade, Leroy, contava histórias de outras pessoas e se introduzia nelas como sendo o protagonista, percebeu que este não era de confiança. «Deixei simplesmente de



atender as suas chamadas telefônicas», recorda Jared. Afastou-se de um outro amigo que conheceu quando foi destacado, ignorando-o no *chat* de grupo de que ambos faziam parte.

Pode parecer que as pessoas esquivas são fortes. Que são extremamente autossuficientes e que *parecem* não precisar de ninguém. Mas os seres humanos são criaturas sociais, lembra-se? Estamos programados para precisar de pessoas, e quando declaramos que não precisamos, alguma coisa não está bem. Os estudos concluem que, ainda que as pessoas esquivas pareçam frias e serenas em momentos de conflito, por dentro estão assustadas, o seu sistema nervoso, frenético, e a sua tensão arterial, elevada. A dor que reprimem não desaparece. Destrói-os por dentro (assunto que veremos mais em pormenor no capítulo sobre a vulnerabilidade).

Seria mais correto dizer que, como todos nós, as pessoas esquivas precisam de amigos, mas têm medo de depender deles. A sua atitude de distanciamento tenta compensar o medo — de, se deixarem que as pessoas se aproximem, virem a ser rejeitadas e desiludidas. Charlie, empresário a viver em Denver e antigamente uma pessoa esquiva, disse-me que costumava encarar as suas amizades como sendo acerca do poder: a pessoa que menos se importa ganha (um mantra típico das pessoas esquivas). Quando os amigos o convidavam para as suas casas, recusava porque rejeitá-los fazia com que se sentisse poderoso e sob controlo. Na idade adulta, Charlie percebeu que estava a esconder as suas inseguranças. «Eu tinha muito, muito medo de ser rejeitado», disse ele. «Manifestava esse medo fingindo que não me importava, ou desprezando oportunidades de amizade para que, se algo corresse mal, eu pudesse dizer que não significava assim tanto para mim.»

Este medo e falta de confiança nos outros fazem com que as pessoas esquivas sintam dificuldade em pedir e em receber apoio. Por isso, em vez de recorrerem aos outros em momentos de necessidade, fecham-se e afastam-se. No capítulo 1, ficámos a saber a importância de dar voz à nossa dor para nos sentirmos plenamente humanos e para contrariar a vergonha, o que significa que, se não contam com os outros, as pessoas esquivas são propensas à vergonha. Normalmente, as outras pessoas ajudam-nos a libertar e a processar as nossas emoções, mas no caso das

peças esquivas, as suas emoções ficam-lhes entupidas no corpo. Alguns estudos descobriram, por exemplo, que o apego esquivo está relacionado com um sistema imunitário mais deficiente, dores de cabeça fortes, e dor crónica. Apesar de todas estas lesões, a vergonha destas pessoas esquivas justifica o seu afastamento contínuo num ciclo de fortalecimento de si próprias, uma vez que estão convencidas de que ninguém se preocupará verdadeiramente se elas desaparecerem. Nas palavras de Jared: «A minha mãe engravidou aos catorze anos. O meu pai nunca me reconheceu como filho. O meu avô era um alcoólico. A minha mãe costumava dar-me os dez dólares que recebia em senhas de alimentação todos os meses, mas eu nunca as usava porque tinha muita vergonha.»

A estratégia recorrente das pessoas esquivas para lidar com as emoções é reprimir os sentimentos. Quando os sentimentos desconfortáveis surgem, afastam-se ou reagem evasivamente. Muitas vezes, as outras pessoas encaram o seu distanciamento como insensibilidade, mas quando as pessoas esquivas se afastam, estão na realidade emocionalmente sobrecarregadas. Lewis, o conselheiro de amor e relacionamentos, disse que sentia «sensações e não sentimentos» antes de se tornar numa pessoa segura. Ele descreve o ato de tolerar a emoção como um «músculo» que as pessoas esquivas não desenvolvem. Quando se sente esquivo, «as emoções das outras pessoas tornam-se demasiado grandes, e não consigo ver mais nada», pelo que se afasta inevitavelmente.

O afastamento frustra as pessoas próximas dos esquivos, que procuram uma explicação para o seu comportamento. Outros, intrometem-se, apresentando hipóteses complexas e muitas vezes pouco lisonjeadoras para comportamentos de pessoas esquivas como «ele é um sociopata». Lewis, que não se compreendia a si próprio, sentia-se desarmado para refutar estas duras acusações. Sem sentimentos para as orientar, as pessoas esquivas muitas vezes não sabem o que se passa com elas nem porque agem como agem. Quando Lewis está perturbado, é como se estivesse «a tentar gritar sem boca». Outra pessoa esquiva descreveu a vontade de chorar como «ligar a torneira, mas a água não sai». O grave custo de parecer ser sempre porreiro é, ao que parece, sentir-se afastado de si próprio.

Embora Lewis tivesse receio de ser visto como um vilão, a verdade é que muitos comportamentos esquivos magoam os outros. A sua necessidade compulsiva de serem fortes e de evitarem sentimentos é uma regra que não só têm para si próprios, mas que também aplicam aos outros. Uma pessoa esquiva, Leanne, gestora de projetos, contou-me que achava que se uma pessoa estivesse aflita e pedisse apoio no Facebook, isso seria uma atitude «fraca» e «patética». Contudo, «tudo o que nos irrita nos outros pode levar-nos a uma compreensão de nós próprios», de acordo com o psiquiatra suíço Carl Jung. Quando os outros estão angustiados e precisam de ser tranquilizados, as pessoas esquivas têm dificuldade em providenciá-lo, dizendo aos amigos que são demasiado sensíveis ou que têm de ultrapassar os seus problemas e, ao fazê-lo, transmitem a sua atitude esquiva aos outros. Este padrão é visível, embora menos sofisticado, em crianças esquivas, que são mais suscetíveis de intimidar outras crianças. «Sempre que vejo uma professora que parece querer pegar num miúdo pelos ombros e enfiá-lo no lixo», disse Alan Sroufe, professor e investigador do apego na Universidade do Minnesota, «sei que esse miúdo tem um historial de apego esquivo».

Como veremos mais adiante neste livro, vulnerabilidade, pedir apoio, explorar o conflito, aceitar os outros — a gama de comportamentos que as pessoas esquivas evitam — são a força vital da amizade. Isto explica a razão pela qual os esquivos têm menos amizades calorosas, solidárias e próximas. As pessoas esquivas apresentam vários comportamentos que explicam por que razão as suas amizades são pouco consistentes. Os estudos revelam que não investem tanto, não se empenham tanto e, em última análise, não sentem tanta satisfação nas suas amizades. Outro estudo conclui que as pessoas esquivas são menos propensas a iniciar novas amizades e a manter as existentes.

As pessoas esquivas derrubariam Eric sobre o leite entornado, nunca chegando a confiar verdadeiramente nele à partida. Podiam almoçar sozinhas durante o resto do ano letivo, ou juntar-se a um grupo de amigos com quem não se ralassem muito para manter as aparências. Podiam sentir-se mais seguras em relação aos outros mantendo-se afastadas, mas estariam a abdicar da alegria e do propósito da própria

vida. As pessoas esquivas podem dizer que estão bem sozinhas, mas ao evitarem os laços afetivos, mostram os estudos, experienciam menos prazer e intimidade. Ao manterem os outros afastados, as pessoas esquivas optam por não participar nas responsabilidades dos laços afetivos, mas também optam por não participar na consolação que estes conferem — na sua capacidade de nos fazer sentir pessoas íntegras, vistas, apoiadas. Renunciam às maneiras com que os laços afetivos nos imbuem de um gosto pela vida, nos animam, e conferem significado à nossa vida.

## Apego Ansioso

*Tenho medo de que toda gente me abandone.*

Após o divórcio, Carolina inscreveu-se numa aula de dança do ventre que decorria todos os domingos, durante quatro horas. Depois da aula, o grupo de dança convivia na casa de alguém, e foi assim que Carolina se tornou próxima de Zoe, a instrutora de dança, que tinha fama de ter uma personalidade forte. Porém, Carolina gostava de estar com Zoe porque, às vezes, ela era agradável, comentando no seu evento anual do «Dia de Ação da Amizade» que tinha «esperado trezentos e sessenta e quatro dias para passar aquele momento [com Carolina]». Carolina também apreciou a rapidez com que se tornou na confidente de Zoe, já que esta se libertava do seu próprio divórcio. Zoe contactava-a frequentemente para obter apoio, o que fez Carolina sentir-se especial. «O meu defeito era sentir-me indesejada. Acordo de manhã e sinto-me só até que alguém me contacte», disse ela.

Mas Zoe também consegue ser corrosiva. Ela teve uma sessão fotográfica no estúdio de dança e começou a dar pontapés nos pertences das pessoas e a atirar os seus casacos para o lado.

— Que se passa? — perguntou Carolina.

— Nada — respondeu. Meia hora depois, Zoe desabafou: — Passei por um divórcio e ninguém quer saber de mim. Só me perguntaste se eu estava bem uma vez. Vou-me embora! — Zoe também explodiu com Carolina quando foram jantar e Zoe desbobinava sobre o ex-marido.

— Ele parece mesmo horrível — respondeu Carolina. Para seu espanto, Zoe, magoada por Carolina ter falado mal do seu ex, apesar de ela o ter chamado um lixo durante toda a conversa, gritou:

— Isso é mentira. — E foi-se embora.

Como reagiu Carolina a toda esta volatilidade? Agarrou-se ainda mais a Zoe. «Pedia desculpa por ser condescendente, pedia-lhe: “por favor, não me deixes”. Eu tinha quarenta anos. Tinha um mestrado. Tinha umas quantas casas. Mas continuava a sentir-me como uma criança pequena.»

Pessoas com apego ansioso tentam fundir-se nas pessoas de quem são próximas, construindo relações com uma proximidade tal que o seu sentido do Eu se dissolve. Tal intimidade acalma o seu medo do abandono ao mesmo tempo que as torna vulneráveis a uma dinâmica de amizade pouco saudável como a de Carolina com Zoe. As pessoas ansiosas demonstram qualidades que as preparam para entrar em relações corrompidas onde dão mais do que recebem, também designadas de codependência ou, mais recentemente, evocada no termo «ligação por trauma». Desejam criar intimidade rapidamente para mitigar o medo da rejeição, mergulhando em relações em que a confiança ainda não foi cimentada. Se encontrar uma destas pessoas numa festa e lhe perguntar como está, ela irá contar-lhe sobre o seu trauma de infância, a sua cirurgia, os seus impulsos suicidas, na esperança de que a vulnerabilidade a convença a dar-lhe atenção. Contrariamente, as pessoas seguras deixam as relações desenrolar-se ao longo do tempo e, criteriosamente, apesar de confiarem, ajustam o seu otimismo inicial com base no retorno que recebem dos outros em tempo real. Os estudos demonstram, por exemplo, que as pessoas seguras moldam as suas revelações dependendo da reciprocidade da outra pessoa, enquanto as pessoas ansiosas revelam, independentemente da reação do interlocutor.

Outra razão pela qual as pessoas ansiosas podem acabar em amizades desequilibradas é que se martirizam nas relações, silenciando as suas necessidades e dando prioridade às dos outros, convencidas de que a expressão das suas necessidades afastará os outros. No entanto, uma vez que o seu ato de dar pode ser mais um meio para receber amor do

que para expressar amor, dão-no a pessoas que as maltratam e de formas que comprometem os seus limites pessoais (mais sobre este assunto no capítulo sobre a generosidade), como fez Carolina quando pediu desculpa depois de Zoe a ter repreendido.

As necessidades reprimidas das pessoas ansiosas não desaparecem. Ficam latentes, desenvolvendo um ressentimento pelas suas necessidades não satisfeitas, fomentando declarações como «estou a ferver por dentro, mas não o demonstro». Outros estudos mostram que essas pessoas «libertam os seus sentimentos de forma passiva-agressiva. Quando a amiga de infância de Carolina, Clara, regressou à sua cidade natal e não a pôs a par de acontecimentos locais, Carolina sentiu-se magoada. Quando visitou a sua cidade e Clara quis saber pormenores da sua viagem, Carolina disse: «Não lhe disse grande coisa porque estava zangada por ela não me ter incluído. É uma reação infantil, mas decidi não lhe contar e rejeitá-la.»

A pressão dos sentimentos reprimidos acaba por se tornar demasiado forte e as pessoas ansiosas rebentam. Lexi Darcel, uma influenciadora do YouTube com apego ansioso, descreveu estes episódios como «birras temperamentais» e partilhou: «Quando eu, uma pessoa ansiosa e preocupada, tenho os meus episódios, é como se lhes estivesse a entregar a uma criança para criar.»

Borey, uma pessoa ansiosa que trabalha em Tecnologias de Informação, descreveu estas erupções como uma experiência fora do corpo, como «dar em doido». Recorda-se de um exemplo em que teve uma atitude eruptiva com uma amiga. Certa vez, Borey enviou a Sherry, sua colega de trabalho, uma mensagem de correio eletrónico identificando todas as coisas que apreciava nela e desejando-lhe felicidades na sua transição para um novo emprego. Ela respondeu com brevidade: «Foi um prazer trabalhar contigo. Felicidades.» A mensagem não lhe saía da cabeça, fazendo com que se sentisse cada vez mais irritado. Ele enviara uma mensagem sincera, e era só aquilo que ela tinha a dizer? Teria ele feito alguma coisa mal? Será que ela não gostava dele? Ficou obcecado. Não se concentrava no trabalho, acordava às três da manhã, e sentia dificuldade em comer. Os estudos descobriram que as pessoas ansiosas têm tendência para cismar, tornar-se obsessivas em relação aos

problemas, e culpar-se a si próprias. Como Lexi explica: «Lidar com pensamentos ansiosos — é uma atividade incessante. É contínua e é muito drenante. É verdadeiramente esgotante mental e fisicamente.»

Para muitos, as reações de Borey e de Lexi parecem intensas. Mas para as pessoas ansiosas, um caso de rejeição é sentido como um ataque aos seus corpos e mentes. Pense em como a sua reação seria diferente se alguém lhe roubasse o almoço e se você tivesse um frigorífico cheio em casa *versus* se aquela fosse a única comida que tivesse; ou se alguém lhe levasse a roupa e pudesse facilmente vestir outra coisa do seu roupeiro *versus* se tivesse de ficar sem roupa. As pessoas seguras, tendo um historial de amor disponível e abundante, interiorizam a sensação de que estão ligadas aos outros — uma sensação que permanece com elas, mesmo que sejam rejeitadas. As pessoas ansiosas não dispõem de tais recursos. Quando os outros as rejeitam ou as abandonam, a solidão é omnipresente e insuportável. Poderão sentir-se, como Carolina descreveu, «como um pedaço de papel queimado até às cinzas».

A neuropsicologia ajuda a esclarecer o motivo pelo qual as pessoas ansiosas são mais sensíveis à rejeição. Um estudo apurou que, quando a rejeição era simulada em laboratório, quanto mais a pessoa fosse ansiosa, mais zonas do cérebro associadas ao sofrimento se ativavam. De igual modo, um outro estudo descobriu que quando as pessoas ansiosas viam um rosto ameaçador, as suas amígdalas-cerebelosas — a parte do cérebro associada a emoções negativas e ao *stress* — eram desencadeadas de forma mais intensa. Quando os outros estão confusos quanto à razão pela qual as pessoas ansiosas entram em pânico com questões triviais, partem do princípio de que as pessoas ansiosas têm as mesmas ligações neurais do que elas. Mas a reação do cérebro das pessoas ansiosas ilustra que experienciam os mesmos acontecimentos de forma fundamentalmente diferente e mais dolorosa.

Se se sentisse tão só como as pessoas ansiosas tendem a sentir-se, provavelmente, faria tudo o que pudesse para se sentir melhor, e para as pessoas ansiosas isso assemelha-se a raiva. «Quando nos sentimos como se a outra pessoa estivesse prestes a deixar-nos, há uma quantidade avassaladora de emoção que nos faz querer atacar essa pessoa para fazer com que ela nos faça sentir melhor. Sinto-me como se não

fosse capaz de controlar as minhas emoções e precisasse de alguém para me acalmar porque eu não me consigo acalmar», declara Lexi. Quando Borey chegou ao seu limite, atirou a Sherry: «A tua resposta à minha mensagem sincera foi fria e impessoal. Não és, claramente, a pessoa que eu pensava que eras. Eu nunca responderia a uma mensagem como tu fizeste. És uma péssima amiga.»

As ações de Borey mostram o que se chama de narcisismo vulnerável. Os narcisistas vulneráveis revelam o egocentrismo da dor, o modo como damos prioridade às nossas necessidades e evitamos intencionalmente as dos outros quando estamos em sofrimento. Concordam com declarações como «Preciso de elogios dos outros para me sentir seguro de mim mesmo» e «Quando os outros têm um vislumbre das minhas necessidades, sinto-me ansioso e envergonhado». Sentem-se pouco valorizados e são reativos e hostis. Os narcisistas vulneráveis não pretendem causar danos. Concentram-se em satisfazer as suas necessidades, e dispensam as dos outros, porque, como os estudos constataam, assumem (muitas vezes, incorretamente), que são eles que estão a ser desprezados. Os narcisistas vulneráveis, ou, em certa medida, as pessoas ansiosas (e também as esquivas, já agora), dão tanta atenção à maneira como os outros os estão a desprezar que esta preocupação ofusca a sua avaliação da maneira como tratam as pessoas. Mario Mikulincer, especialista em apego e professor na Universidade Bar-Ilan, escreveu que «enquanto o apego esquivo está associado a um narcisismo ou a uma grandiosidade explícita, que inclui tanto o autoelogio quanto a negação de fraquezas, o apego ansioso está associado a um narcisismo dissimulado, caracterizado por uma atenção centrada na própria pessoa, hipersensibilidade às avaliações de outras pessoas, e a um sentido exagerado de que tudo lhes é devido.»

Foi esta dinâmica de se sentir magoado e de estar tão absorvido pela sua própria realidade que não considera a dos outros que aconteceu entre Borey e Sherry. Quando Sherry recebeu a mensagem de Borey, ficou surpreendida. A sua mensagem tinha sido curta porque estava a meio do processo de mudança para o seu novo emprego em Singapura. Estava também a deixar tudo organizado no seu antigo emprego, devolvendo o computador portátil e as chaves, e delegando tarefas a



novos funcionários. Depois, no dia em que terminou aquele emprego, sentiu um caroço no peito e ficou nervosa com a possibilidade de se tratar de cancro. A brevidade da sua resposta, explicou ela, nada teve que ver com Borey.

A história de Borey e Sherry revela ainda o modo como as pessoas ansiosas não acertam na questão, projetando a rejeição em circunstâncias benignas. Por exemplo, as pessoas ansiosas eram mais rápidas a encontrar palavras relacionadas com rejeição numa mistura de letras, tais como «abandonado», ou «humilhado», mesmo que estas palavras misturadas fossem precedidas por um sinal de aprovação, como um sorriso. As pessoas ansiosas estão tão atentas à rejeição que detetam pistas da mesma e, simultaneamente, ignoram sinais da sua aceitação.

Mas, que significa tudo isto para as amizades das pessoas ansiosas? Uma vez que se sentem confortáveis com a intimidade, são capazes de desenvolver laços estreitos tão facilmente quanto as pessoas seguras, mas os estudos revelam que as suas relações são emocionalmente mais intensas e voláteis. Ao não se aperceberem de sinais de perigo nos outros, como Carolina com Zoe, e ao projetarem raiva e presumirem rejeição, como Borey, as suas amizades são adulteradas pela fragilidade. Uma vez que levam as questões das relações a título pessoal, encaram as transgressões como sendo mais graves e perdoam menos os outros, mostram os estudos. Têm dificuldade em considerar os motivos dos outros, em entender que os comportamentos dos outros são explicados por fatores que não são pessoais para elas. Presumem que Eric entornou o seu leite porque ele as detesta, e presumir intenções negativas nos outros fragiliza os seus laços e a sua paz.

## Uma Profecia Autocumpridora

O apego inseguro é uma forma de nos protegermos do leite entornado nos laços afetivos, mas é um sistema que se descontrolou. Mantemos os outros afastados para nos protegermos, mas isso também nos prejudica. Rejeitamos antes de sermos possivelmente rejeitados para nos protegermos, mas isso também nos prejudica. Agarramo-nos aos outros para nos protegermos, mas isso também nos prejudica. A certa altura, toda a

autoproteção se torna prejudicial para nós próprios. Robert Karen, no seu livro *Becoming Attached: Unfolding the Mystery of the Infant-Mother Bond and Its Impact on Later Life (A Criação do Apego: Revelação do Mistério do Laço Bebê-Mãe e o seu Impacto Mais Tarde na Vida)*, escreveu: «O comportamento da criança com um apego inseguro — seja ele agressivo ou maçador, todo empolado ou desanimando facilmente — é muitas vezes um teste à paciência dos colegas e, igualmente, dos adultos. Provoca reações que reconfirmam repetidamente a visão distorcida do mundo por parte da criança. As pessoas nunca me vão amar, tratam-me como se eu fosse irritante, não confiam em mim, e por aí adiante.» Alan Sroufe, da Universidade do Minnesota, disse igualmente: «O distúrbio leva a estados que propiciam a perturbação.» Agimos de forma a convidar a profecia dos nossos maiores medos.

*Eu não estou maluca*, pensei para mim mesma antes de começar as entrevistas para este capítulo ou de aprofundar a investigação. Por vezes, sinto-me ansiosa em relações românticas, mas encaro a amizade como um santuário no qual me sinto segura. Sem a agonia do romance e as ambiguidades do processo de namoro, o meu melhor lado veio ao de cima em torno de amigos. Ou assim pensava eu.

Ao ouvir histórias de pessoas com apego inseguro, fiquei admirada por me identificar com elas. Apercebi-me de que o apego na amizade pode manifestar-se subtilmente. Lembro-me de ter recusado sair com amigos da escola e de me sentir confusa com o meu comportamento. Eles convidavam-me para ir ao centro comercial e eu simplesmente recusava. «Ela não quer estar connosco», diziam uns aos outros. No entanto, eu queria. Mas sentia-me vulnerável ao admiti-lo. Era o meu lado esquivo a falar.

Enquanto ouvia as pessoas ansiosas, tive uma epifania. A minha tendência para estar apenas com um pequeno grupo de amigos, em vez de com uma rede de amizades em expansão, o meu sectarismo na amizade, disfarça os meus sentimentos de insegurança e medo da rejeição relativamente a ligações mais casuais. Quando conheço um novo grupo de pessoas, a minha tendência é encontrar as poucas com as quais me sinto confortável e esquecer as restantes. Os amigos que mantenho são

saudáveis, fiáveis, emocionalmente inteligentes, e «centrados nas pessoas» — não falam apenas de si próprios, têm curiosidade em relação aos outros. Fazem-me sentir segura. Estas são qualidades que qualquer pessoa aprecia num amigo, mas as pessoas com inseguranças podem considerar estas características mais excecionais.

A minha compulsão pela segurança é especialmente desencadeada em configurações de grupo. Quando eu era assistente residente (AR) na universidade sentia-me excluída pelos outros AR. Não me identificava com a sua energia alegre, extrovertida, de quem cria-um-quadro-de-anúncios, por isso, faltava aos nossos encontros sociais. Na minha revisão a meio do ano, o meu chefe disse-me que gostaria que eu colaborasse mais com os outros AR. Justifiquei o meu comportamento presumindo que «nós simplesmente não combinamos», mas a verdade é que me sentia ameaçada por todas as novas pessoas, preocupada com a possibilidade de não gostarem de mim, por isso não nos dei uma oportunidade de criar laços. Disse a outro AR, Ife, que me sentia excluída. Lembro-me de estar sentada na sala de correio a separar as encomendas e a conversar com Ife, quando os outros AR apareceram, ignorando-me, e convidaram Ife para almoçar. Ele virou-se para mim e perguntou-me se eu também queria ir. Respondi-lhe que não queria e ele inclinou a cabeça, perplexo. Recusei porque imaginei que me sentiria desconfortável se me juntasse a eles para almoçar, mas o sentimento mais profundo que temia era de não me sentir segura. Ife nunca mais me convidou para sair.

Reconheço o modo como o meu medo da rejeição me levou a rejeitar os outros. Mas quando estava com medo ou nervosa, não pensava na maneira em como estava a tratar os outros. O *stress* reduz-nos o foco; é esse o egocentrismo do sofrimento, a negligência relativamente ao modo como fazemos mal quando sentimos mágoa. Quando os outros nos veem fechados, tal como eu estava para os AR, geralmente, assumem que é por não gostarmos deles ou por sermos más pessoas. Mas é frequente estarmos fechados porque estamos assustados. Não estamos a tentar rejeitar os outros; estamos a tentar proteger-nos a nós próprios. Precisamos, acima de tudo, de alguém que mostre amor e aceitação por nós, e, no entanto, ao evitarmos intencionalmente os outros, demonstramos exatamente o contrário.

Também me sinto segura de muitas maneiras na amizade. Quando conheço uma pessoa de quem gosto, não tenho vergonha em convidá-la para sair e até de a voltar a contactar depois, se não tiver notícias dela. Não levo a mal que os amigos se afastem por um bocadinho, voltando a contactar-me passado algum tempo. Quando o meu amigo fez uma viagem terrível ao Alasca com uma ex-namorada, ajudei-o a processá-la. Quando o meu pai adoeceu, o meu amigo ajudou-me a processar a situação.

Tal como eu, a maioria de nós não é somente insegura ou segura; por vezes, somos inseguros e noutras vezes, seguros. O crescimento aproxima-nos da segurança, ainda que a segurança total nos escape. Lewis criou uma comunidade *online* para ajudar as pessoas a fazê-lo. Ele vê o apego como uma assíntota, uma linha que se aproxima do eixo X de segurança, mas sem nunca lhe tocar. Charlie, que é agora uma pessoa segura, exceto quando está muito stressado, diz que tem de «ter cuidado quando está no fundo do poço, porque nessa altura volto a ser uma pessoa esquiva».

Na Parte II deste livro, iremos aproximar-nos da segurança, onde exploraremos seis técnicas comprovadas que nos levarão a fazer e a manter amizades na idade adulta. Estas incluem iniciativa, vulnerabilidade, autenticidade, raiva, generosidade e afeto. E para que as apliquemos devidamente, para permitirmos que nos tornem amigos melhores em vez de bajuladores competentes, cada técnica implicará que nos tornemos pessoas mais seguras. Se fizermos o trabalho interior, se nos enfrentarmos a nós próprios, então não faremos apenas amigos dizendo todas as coisas certas: sentiremos as coisas certas bem dentro de nós.

No nosso âmago, somos pessoas afetuosas e corajosas, empáticas e bondosas. Apenas as nossas tragédias nos desligam deste núcleo. Quando estamos inseguros, este núcleo existe, mas está escondido, como a luz solar a irradiar através de uma janela com as persianas corridas. As persianas estão lá para nos proteger do sol, mas mantêm o nosso mundo às escuras e podem até escurecer o mundo dos que estão ao nosso lado. Encontrar segurança é encontrar o nosso núcleo. Como referi no início deste livro, não se trata de nos transformarmos, mas sim

de escavarmos, descobrindo quem somos por baixo das sepulturas que escavámos e dos pedaços de nós que enterrámos para autoproteção.

É uma viagem penosa até à segurança porque, como diz o poeta W. H. Auden: «Preferimos ser arruinados a ser mudados.» Mas se se sente só, ou se afasta as pessoas, ou se usa o humor para esconder sentimentos desconfortáveis, ou se tenta ser forte o tempo todo, ou se pensa que toda a gente a irá rejeitar, ou se continua a magoar aqueles que o amam, ou se é vencido pelo ciúme, ou se não se sente verdadeiramente presente, ou se não se sente suficiente, então a estagnação é a sua própria agonia.

Jared tem uma analogia para a evolução para a segurança. Enquanto esteve no exército, fez uma viagem à Arábia Saudita e foi a uma área apelidada de «zona vazia» por ser um deserto de muitos quilómetros. «Na primeira noite em que lá estivemos, houve uma tempestade de areia. E quando terminou e o céu voltou a ficar limpo, olhei para cima e, pela primeira vez na vida, vi a Via Láctea. Foi de cortar a respiração. Não conseguia acreditar naquilo. E ali estava eu, tipo, uau. Isto esteve aqui o tempo todo. E fiquei acordado o resto da noite a observar a galáxia.» Os laços afetivos são a nossa galáxia, e estão à nossa espera. Vamos lá encontrar o nosso caminho até eles.