

Introdução

Durante anos vi-me refém do desejo. Desejava uma resposta a uma mensagem, um «amo-te», ou que um homem olhasse para mim de uma determinada maneira. Se estivesse numa relação, desejava que durasse e, se não estivesse, desejava estar. O meu desejo era um desassossego que se propagava pela minha vida como um nevoeiro. Impedindo-me de ver com clareza.

Costumava pensar que era o amor que desejava, mas estava errada. Eu estava obcecada com a ideia do amor; não o amor de verdade. Todos aqueles anos, todas aquelas noites que passei acordada a perguntar: «Quando é que irei encontrar o amor?» Nunca parei para pensar sobre o que, de facto, o amor seria na realidade. Quem de nós o fará? Não aprendemos sobre o amor na escola, não o investigamos, nem fazemos um teste, nem o recapitulamos uma vez por ano. Somos encorajados a aprender economia, gramática e geografia, mas não a perceber o amor. Parece-me estranho: esperamos tanto do amor, e ainda assim dedicamos tão pouco do nosso tempo para o compreender. Como se quiséssemos mergulhar no mar, mas não tivéssemos qualquer interesse em aprender a nadar.

E, no entanto, quer pensemos nisso ou não, o amor entra e sai das nossas vidas, todos os dias, livre e cruel e graciosamente. Assisto a um vídeo do bebé do meu amigo, com seis semanas, a contorcer-se no banho, uma hora antes de ler um *e-mail* de uma mulher cuja terceira

rodada de fertilização *in vitro* acabou de falhar. Penso em dois novos noivados, outro que foi cancelado, outro que nunca chegou a acontecer. Ouço o amigo que está a tentar construir uma nova vida depois de um divórcio inesperado, o amigo que está de luto pelo pai, o franco otimismo do outro amigo que está a descobrir um novo amor. Uma e outra vez, sem cessar, o amor murcha e floresce nas nossas vidas. Irreconhecível e indefinido. Ou assim pensava eu.

Durante muito tempo, assumi que o amor era a fonte da minha infelicidade. Queria entender porque o sentia além das minhas capacidades. Por que razão me conseguia afastar de um trabalho que me fazia infeliz, mas não de uma relação complicada? Porque tinha controlo em todos as outras vertentes da minha vida, mas não no amor? Porque presumia que o casamento seria o fim de algo, e não o começo? A minha suspeita de que falhara redondamente em entender o amor ia ao encontro daquilo que Elizabeth Gilbert uma vez descreveu como «uma migalha de curiosidade», uma pista que eu precisava de recolher e seguir.

Foi por isso que, nos últimos quatro anos, perguntei a escritores, terapeutas e especialistas sobre as suas experiências amorosas numa *newsletter* intitulada *Conversations on Love* (*Conversas Sobre o Amor*). Ouvi as pessoas falarem sobre o seu amor por uma pessoa, por uma cidade, por um poema, por uma árvore. Ouvi um homem dizer que desejava ter dormido com mais pessoas e uma mulher dizer que o sexo é a vida de sonho de um casamento. Já ouvi pessoas partilharem histórias sobre como manter uma amizade de 26 anos em diferentes países, sobre apaixonarem-se quando perderam um filho ou um irmão, sobre ver bebés nascidos em zonas de guerra e sobre aprender a encontrar o romance na solidão. Cada um era um lembrete de que o amor era possível, e de que a minha compreensão dele tinha sido limitada.

Durante essas conversas, o amor encontrava-se em movimento, saía e entrava, na minha vida também. As entrevistas abriram os meus horizontes em relação ao que o amor poderia ser e parecer, mas foi apenas quando comecei a tentar engravidar, após um aborto espontâneo, que comecei a ver o quanto tinha ainda de aprender. Porque, apesar de pensar que tinha ultrapassado a minha propensão para o desejo, havia muitas

semelhanças entre o meu desejo de ter um bebé aos trinta e o meu desejo de ter um namorado na década anterior. Ambos me deixaram mais focada no amor que não tive do que no amor que tive. Ambos me conduziram amiúde à autocomiseração. Ambos me fizeram comparar com os outros e sentir como se houvesse uma área de felicidade na vida da qual estava excluída. Eu costumava olhar com desejo para os casais de mãos dadas aos domingos, mas agora contemplava as mulheres que empurravam os carrinhos de bebé pelo parque. O que desejava mudara, mas o desejo de procurar permanecia. Então percebi que haveria sempre um desejo insaciável no amor se continuasse a vê-lo daquela forma tão redutora — um namorado, um casamento, um bebé, um segundo bebé, um neto, outra década nesta Terra com minha mãe, pai ou marido. Então comecei a fazer mais questões. Comecei a escrever este livro.

Todos os dias, fará as suas próprias perguntas sobre o amor, também. Talvez esteja à procura de um relacionamento ou, num lugar recôndito do seu coração, se pergunte se deve terminar um. Talvez esteja numa união a longo prazo, querendo saber como manter o amor através das muitas tempestades da vida. Talvez seja um pai e queira ser um melhor; ou tenha perdido um pai, e a perda de repente pareça diminuir tudo o resto. Superficialmente, o que queremos e precisamos do amor é diferente. Mas descobri que as nossas perguntas individuais estão muitas vezes enraizadas em três maiores: Como encontramos o amor? Como o mantemos? E como sobrevivemos quando o perdemos? Estas são as perguntas que quero explorar nas páginas seguintes.

Não é um exagero dizer que as conversas sobre o amor que tive mudaram a minha vida. Elas ajudaram-me a ver para lá da névoa do desejo, a ver o amor que já existia na minha vida, desde sempre. Também me convenceram de que, embora o amor seja em muitos aspetos irreconhecível, é útil para nós tentar defini-lo. Como bell hooks escreveu no livro *All About Love*, «aprender definições erradas do amor quando somos muito jovens torna difícil sermos amáveis à medida que envelhecemos» e «uma boa definição marca o nosso ponto de partida e permite-nos saber aonde queremos chegar».

E precisamos de começar a aprender mais sobre o amor, creio, assim como qualquer outra competência, porque pode determinar o curso de

uma vida. Como a Dra. Julianne Holt-Lunstad descobriu no seu estudo sobre a ligação entre a conexão social e a expectativa de vida, as pessoas com relações sociais fortes são cinquenta por cento menos propensas a morrer prematuramente do que as pessoas com relações sociais fracas.¹ Apesar de não lhe darem a devida atenção — basta compararmos o número de páginas que um jornal dedica à política ou às finanças ou às viagens com as que dedica às relações —, há poucas coisas mais sérias e mais importantes do que o amor. A escassez dele pode ser bastante nefasta. E a abundância pode curar-nos.

Embora as conversas neste livro sejam histórias sobre o amor, também são sobre a forma como os seres humanos são atraídos e decepcionados pelo outro, como eles magoam e curam, como eles avançam, mesmo quando pensam que não conseguem, tentando retirar algum significado daquilo que a vida lhes tira. A minha esperança é que elas possam ser para si o que foram para mim: um lembrete para não deixar as pessoas que ama em segundo plano; um convite para levar o amor mais a sério; e um incentivo para fazer algo de significativo com a vida que recebeu.

Uma das personagens de um romance de Hilary Mantel, *A Place of Greater Safety*, disse (na vida real): «O amor é mais forte, mais duradouro do que o medo.» Quando entrevistei a Hilary, ela disse-me que uma das razões para escrever é tentar descobrir se isso é verdade. É isso que estou a tentar descobrir também. O amor é mais forte do que o medo da incerteza? Do que o medo da mudança? Do que o medo da morte? Responder a estas perguntas é uma tarefa interminável, e esta é uma das maiores lições que aprendi: o amor é um projeto para toda a vida, uma história que não podemos ignorar até ao fim. Quão sortudos somos por saber que nunca o terminaremos? Porque nunca há uma página final, apenas uma série de começos. Este é uma deles.

¹ Citado em Vivek H. Murthy, *Together: Loneliness, Health and What Happens When We Find Connection*, Profile Books, 2020, página 13

Como Encontramos o Amor?

«A vida não é um problema a ser resolvido,
mas um mistério a ser vivido.»

M. Scott Peck