CAPÍTULO 1

PORQUE É QUE NAMORAR ATUALMENTE É MAIS DIFÍCIL DO QUE NUNCA?

Como compreender os desafios do namoro moderno

Cada geração enfrenta o seu próprio conjunto de desafios — guerras, recessões, chumaços. O mesmo se aplica ao namoro. Embora as pessoas se tenham queixado da sua vida amorosa ao longo de todas as épocas, os solteiros de hoje poderão ter razão: namorar atualmente é mais difícil do que nunca. E, na próxima vez que a sua mãe o importunar para que encontre alguém simpático com quem assentar, pode dizer-lhe que eu disse isto.

Neste livro, vou oferecer soluções para algumas das decisões amorosas mais difíceis da vida. Mas, antes de chegar aos conselhos táticos, quero preparar o terreno e explicar os fatores que conspiram contra o namoro moderno. Se a busca pelo amor o deixou extremamente stressado, vai conhecer agora as razões.

Moldamos as nossas próprias identidades

A religião, a comunidade e a classe social ditaram a vida dos nossos antepassados. As expetativas eram claras e as decisões individuais escassas. Com base no local e no tipo de família em que nasceu, sabia, por exemplo, que iria trabalhar como comerciante têxtil, viver em Bucareste, comer comida *kosher* e frequentar a sinagoga. Ou que trabalharia como agricultor, viveria nos arredores de Xangai e

alimentar-se-ia dos animais e das colheitas das suas terras. No momento de encontrar um parceiro, a resposta muitas vezes resumia-se ao dote: a quem poderia oferecer os melhores hectares de terra ou a maior caravana de camelos.

Atualmente todas estas decisões competem-nos a nós. A vida moderna é um caminho que devemos traçar por nós mesmos. Enquanto os nossos antepassados não tinham de ponderar onde viver ou o que atividade prosseguir, nos dias de hoje temos de fazer essas escolhas. Isso concede-nos uma liberdade incrível para moldarmos as nossas identidades — preferir Nashville a Atlanta, escolher trabalhar como meteorologista ou matemático —, mas essa liberdade vem à custa da certeza. A altas horas da noite, com os rostos iluminados pela luz azul dos nossos *smartphones*, questionamo-nos: *Quem sou eu?* e *O que estou a fazer com minha vida?* O lado negro de toda esta liberdade e escolha infindável é o medo paralisante de arruinarmos a nossa busca pela felicidade. Se estamos no comando, apenas nos podemos culpar a nós próprios. Podemos fracassar e, como tal, a culpa será nossa.

E uma das nossas perguntas mais importantes, uma decisão que costumava ser feita pelos nossos pais e comunidade, é: *Quem devo escolher como parceiro romântico?*

Temos demasiadas opções

Estamos a viver uma alteração sísmica na cultura do namoro. O namoro, em si, só se iniciou na década de 1890. O namoro *online* começou em 1994 com o Kiss.com, a que rapidamente se seguiu o Match.com um ano depois. Temos vindo a deslizar o dedo pelo telefone em busca do amor há menos de uma década. Se parece que estamos no meio de uma experiência cultural gigantesca, é porque estamos.

Já não estamos limitados às pessoas solteiras que conhecemos no trabalho, na igreja ou no nosso bairro. Agora podemos deslizar entre centenas de potenciais parceiros numa única sessão. Mas há um revés nestas opções aparentemente infinitas. Os psicólogos, incluindo Barry Schwartz, professor emérito da Swarthmore, têm demonstrado que, embora as pessoas anseiem por escolha, demasiadas opções podem

tornar-nos menos felizes e menos confiantes quanto às nossas decisões. A isto chamam **o paradoxo da escolha**.

As pessoas estão em sofrimento. Tal como aquela pessoa extremamente desagradável à sua frente na fila do gelado de iogurte que não consegue escolher um sabor («Posso prová-los a todos novamente?»), estamos paralisados pelo excesso de análise. E isto é especialmente verdadeiro quando se trata de escolher um parceiro para a vida.

Ansiamos por certeza

Qual foi a última compra que pesquisou *online*? Que escova de dentes elétrica comprar? Que altifalantes *bluetooth* sem fios adquirir para o novo apartamento do seu irmão? Vivemos numa sociedade rica em informação que oferece o falso conforto da pesquisa. Sentimos que a decisão perfeita está apenas à distância de mais algumas pesquisas no Google. Quer estejamos a escolher o restaurante de *tacos* mais autêntico ou o aspirador com melhor desempenho, podemos aceder a classificações e críticas infindáveis. Sentimos que, se pudermos pesquisar todas as nossas escolhas, conseguiremos selecionar a certa.

Ficámos viciados neste sentimento de certeza e ansiamos por ele nas nossas vidas românticas. Mas, quando se trata de relacionamentos, esse tipo de garantia não existe. Não há uma «resposta certa» para questões como *Com quem devo estar?*, *Quanto me devo comprometer?* e *Será que eles alguma vez mudarão?* Nenhuma quantidade de pesquisa no Google revelará se James ou Jillian darão um bom cônjuge. Não obteremos certeza absoluta antes de nenhuma decisão importante numa relação — e, felizmente, não temos de obter para sermos felizes. As boas relações são construídas, não encontradas. Mas as nossas mentes estão frequentemente aprisionadas numa armadilha ao pensarmos que, por vasculharmos entre centenas de opções, estaremos mais próximos de saber se a que temos à frente é a «certa».

As redes sociais levam-nos a comparar e desesperar

Antes, as pessoas viviam em aldeias comunitárias. Testemunhavam outros casais a serem carinhosos, a discutir e a fazer as pazes. Não existiam

problemas privados. Hoje, a nossa principal visão das relações das outras pessoas são os *feeds* de Instagram encenados e montados, com filtros — anúncios de noivado emocionantes a meio de uma caminhada, fotos de férias com um bebé a dormir amarrado ao peito de alguém. Isto faz-nos sentir como se fôssemos os únicos a ficar de coração partido nas nossas vidas amorosas (com uma iluminação muito menos lisonjeadora). Sentir que as relações de todos os outros são perfeitas quando a sua anda aos tropeções (ou é inexistente) exacerba essa dor. Penso que isto acontece em especial com os homens, que tendem a ter redes sociais mais pequenas e menos pessoas com quem partilhar os seus receios. São ainda menos propensos a falar sobre os seus problemas com os amigos e a aprenderem que todas as pessoas, em algum momento, enfrentam dificuldades nas relações.

Faltam-nos modelos de relacionamento

Queremos encontrar o melhor parceiro possível e construir a melhor relação possível, mas muitos de nós testemunhámos poucos relacionamentos funcionais em primeira mão, especialmente quando éramos jovens.

As taxas de divórcio dispararam nos anos 70 e início dos 80. E, embora tenham descido desde então, muitos de nós somos o que a terapeuta de casais Esther Perel chama de «os filhos dos divorciados e dececionados». Cerca de 50 por cento dos casamentos nos Estados Unidos terminam em divórcio ou separação e cerca de 4 por cento das pessoas casadas referem sentir-se miseráveis nos seus relacionamentos. Resumindo: a maioria das pessoas casadas decidiram terminar o seu relacionamento ou permanecem infelizes nele.

Isto constitui um problema. Diversos estudos demonstram o poder de ter modelos. É muito mais fácil acreditar na possibilidade de algo quando vemos alguém a alcançá-lo, quer seja correr um quilómetro e meio em quatro minutos ou comer 73 cachorros-quentes em menos de dez (#objetivosdevida). Por exemplo, as mulheres têm muito mais probabilidades de se tornarem inventoras se tiverem crescido numa localidade onde diversas mulheres detêm patentes. De facto, têm mais

tendência para patentear nas *mesmas categorias* das inventoras mais velhas do seu bairro.

O mesmo se aplica nos relacionamentos. Todos queremos construir relações duradouras e gratificantes, mas é mais difícil fazê-lo quando não temos modelos de relacionamento. Muitos dos meus clientes confessam ter medo de não saber como é o dia a dia num relacionamento forte (*como é que os casais saudáveis resolvem conflitos? Como é que os cônjuges felizes tomam decisões em conjunto? Como se passa o resto da vida com uma pessoa, de forma bem-sucedida?*) porque não observaram esses comportamentos nos seus próprios pais.

Mesmo aqueles de nós que têm as melhores intenções de relacionamento podem debater-se com esta questão por nunca terem visto uma relação funcional em ação.

Há muitas outras formas de estar Num relacionamento

Muitas das questões relativas a relacionamentos que enfrentamos atualmente nunca teriam passado pela cabeça dos nossos antepassados pastores de camelos, tais como: *Estamos a namorar ou apenas a sair juntos?* ou *Devo acabar a relação agora ou esperar que termine a época dos casamentos?* Afligimo-nos com os nossos confidentes mais próximos por não sabermos se estamos apaixonados por um novo parceiro ou desgastados com primeiros encontros que não levam a lado nenhum.

Atualmente, graças aos avanços em contracetivos fiáveis e na ciência da fertilidade, as pessoas podem questionar-se acerca de novas escolhas, como: *Quero ter filhos, e se sim, quando?* (É pouco provável que os caçadores-coletores tenham perdido muitas horas de sono com essa questão.)

Além dos avanços científicos, estamos a expandir os nossos modelos de namoro e de relacionamentos a longo prazo. Ponderamos questões como: *Somos monogâmicos?* e *Como definimos a monogamia?*

Em alguns aspetos, estas perguntas são excitantes. Quem não deseja sentir-se livre e em controlo do seu destino? Mas a determinada altura

todas estas opções e oportunidades podem deixar de nos fazer sentir livres e fazer-nos sentir avassalados.

Sentimos pressão para tomar a decisão «certa»

A acrescentar a isto tudo, somos bombardeados com mensagens a implorar-nos para tomarmos a decisão certa nesta área. Toda a gente, desde figuras públicas como a diretora de operações do Facebook Sheryl Sandberg (que disse: «Acredito verdadeiramente que a decisão mais importante que uma mulher toma na carreira é se vai ter um parceiro de vida e quem esse parceiro é.»), aos nossos próprios pais («Não cometas os mesmos erros que eu cometi!»), reforça o quão crítico é que não façamos asneira.

Parece que toda a nossa vida depende desta grande decisão a respeito da pessoa com quem casar. Isto é especialmente verdade para as mulheres, que enfrentam maior pressão de tempo para escolher um cônjuge se quiserem ter filhos até determinada idade.

Mas há esperança!

Podemos tomar as rédeas das nossas vidas amorosas se nos compreendermos melhor a nós próprios: o que nos motiva, o que nos confunde, o que se intromete no nosso caminho. E é aí que entra a ciência comportamental, e este livro.

MENSAGENS A RETER

1. **É mais difícil namorar atualmente do que nunca.** E pode dizer à sua mãe que eu disse isto.

2. Eis as razões:

   - **Definimos as nossas próprias identidades**, ao contrário dos nossos antepassados, cujas vidas eram definidas pelas suas comunidades.

   - Temos **milhares de opções na ponta dos dedos**, o que nos leva a questionar as nossas decisões.

   - Sentimo-nos **desconfortáveis a tomar decisões importantes quando não conseguimos pesquisar a resposta certa**.

   - **As redes sociais levam-nos a acreditar que todos os outros estão em relações mais saudáveis e felizes** do que nós.

   - Poucos de **nós têm bons modelos de relacionamento a seguir**.

   - Há **muitas mais modalidades de namoro e de relacionamentos a longo prazo**.

   - **Somos bombardeados com mensagens sobre precisarmos de tomar a decisão «certa**» — e que existe uma resposta certa.

3. Mas há esperança. **Recorrendo aos ensinamentos da ciência comportamental, podemos tomar as rédeas das nossas vidas amorosas**.

CAPÍTULO 2

AS TRÊS TENDÊNCIAS DE NAMORO

Como descobrir os seus ângulos mortos no namoro

Alguma vez olhou em redor e se perguntou*: Porque é que todos encontraram o amor exceto eu? Gosto do meu trabalho, gosto dos meus amigos, gosto de mim próprio. Porque é que esta parte da minha vida ainda não se resolveu?*

Já ouvi este tipo de versão de quase todos os meus clientes. Descobri que muitos deles apresentam **ângulos mortos no namoro** — padrões de comportamento que os impedem de encontrar o amor, mas que não conseguem identificar por si próprios.

Classifiquei os ângulos mortos mais comuns num enquadramento chamado **As Três Tendências de Namoro**. Cada grupo debate-se com expetativas irrealistas — de si, dos parceiros e das relações românticas.

O questionário abaixo desvendará a sua tendência de namoro. Ajudará a identificar o que o está a bloquear, para que possa abdicar dos seus maus hábitos e desenvolver novos. A sua tendência afeta o seu comportamento em todas as etapas da relação, por isso é crucial que a descubra como um primeiro passo na sua jornada rumo ao amor.

Questionário das três tendências de namoro

Instruções

Leia as frases e indique quão bem o descrevem. Faça um círculo à volta do número que corresponde à sua resposta:

1. Muito diferente de mim
2. Parecido comigo
3. Tal como eu

Pergunta	Resposta	
1	1 2 3	Não quero ter um segundo encontro com alguém se não sentir faísca quando nos encontramos.
2	1 2 3	Quando estou num encontro, poderei questionar-me: *Esta pessoa está à altura dos meus padrões?*
3	1 2 3	Estarei pronto para namorar quando me melhorar a mim mesmo (por exemplo, perder peso ou sentir-me financeiramente mais estável).
4	1 2 3	Preferia que eu e o meu parceiro tivéssemos uma história romântica de «como nos conhecemos».
5	1 2 3	Normalmente leio as críticas antes de fazer uma compra significativa.
6	1 2 3	Não tenho tempo para namorar agora.
7	1 2 3	Acredito que existe algures alguém perfeito para mim, apenas ainda não o encontrei.
8	1 2 3	Ao tomar uma decisão, tenho tendência para pesar repetidamente todas as opções possíveis.
9	1 2 3	Os meus amigos dizem-me que preciso de sair mais.
10	1 2 3	Considero as aplicações pouco românticas porque quero conhecer a minha pessoa de uma maneira mais natural.
11	1 2 3	Orgulho-me de nunca assentar.
12	1 2 3	Raramente tenho encontros.

13	1 2 3	Não acredito que a faísca possa crescer com o tempo. Ou a sentimos ao início, ou não sentimos.
14	1 2 3	Saberei que encontrei a pessoa certa porque terei certeza absoluta a seu respeito.
15	1 2 3	Se quiser atrair a melhor pessoa possível, primeiro tenho de me *tornar* a melhor pessoa possível.
16	1 2 3	O amor é um sentimento instintivo. Quando o sentimos, sabemos.
17	1 2 3	Os meus amigos acham que sou muito exigente.
18	1 2 3	Estou a focar-me na minha carreira agora e penso em relações amorosas depois.

Leitura da pontuação

O Romantizador: Some a sua pontuação para cada terceira pergunta, a começar pela pergunta 1 *(soma das respostas às perguntas 1, 4, 7, 10, 13, 16*) _____

O Maximizador: Some a sua pontuação para cada terceira pergunta, a começar pela pergunta 2 *(soma das respostas às perguntas 2, 5, 8, 11, 14, 17)* _____

O Hesitante: Some a pontuação de cada terceira pergunta, a começar pela pergunta 3 *(soma das respostas às perguntas 3, 6, 9, 12, 15, 18)* _____

Em que tendência obteve a pontuação mais elevada? Essa será a sua tendência de namoro.

O Romantizador

Deseja a alma gémea, o «viveram felizes para sempre» — o conto de fadas completo. Ama o *amor*. Acredita que está solteiro porque ainda não conheceu a pessoa certa. O seu lema é: acontecerá quando tiver de acontecer.

O Maximizador

Adora pesquisar, explorar todas as suas opções, levantar cada pedra até ter certeza de ter encontrado a pessoa *certa*. Toma decisões de forma cuidadosa. E quer estar 100 % certo de algo antes de fazer a sua escolha. O seu lema é: porquê conformar-me?

O Hesitante

Acha que não está preparado para namorar porque ainda não é a pessoa que quer ser. É muito exigente consigo. Quer sentir-se completamente preparado antes de iniciar um novo projeto; o mesmo é válido nas relações amorosas. O seu lema: vou esperar até me tornar um bom partido.

Embora pareçam bastante diferentes entre si, o **Romantizador**, o **Maximizador** e o **Hesitante** têm algo de relevante em comum: expetativas irrealistas.

O Romantizador tem expetativas irrealistas a respeito das *relações*.

O Maximizador tem expetativas irrealistas a respeito do seu *parceiro*.

O Hesitante tem expetativas irrealistas a respeito de *si próprio*.

Se obteve pontuações elevadas em mais de uma tendência, releia as descrições e selecione a que melhor o descreve. Se ainda tiver dificuldades, envie uma foto destas três opções a um amigo de confiança. Ao validar este questionário, descobri que os amigos eram capazes de identificar a tendência de namoro em causa de forma ainda mais precisa do que a pessoa que responde. Lembre-se: isto são ângulos mortos.

Muitas vezes, os amigos conseguem reconhecer padrões no nosso comportamento que não vemos.

A minha tendência é (faça um círculo):

O Romantizador **O Maximizador** **O Hesitante**

Se no futuro quiser fazer este questionário ou partilhá-lo com um amigo, poderá encontrá-lo em loganury.com/quiz.

Nos próximos capítulos, vou desenvolver estas três tendências, incluindo as dificuldades que enfrentam e como as ultrapassar. Recomendo a leitura dos três capítulos porque contêm lições úteis para toda a gente e vão ajudá-lo a compreender as pessoas com quem sai, que apresentam tendências diferentes da sua.

MENSAGENS A RETER

1. **Muitas pessoas apresentam ângulos mortos nas relações amorosas** — padrões de comportamento que as impedem de encontrar o amor, mas que não conseguem identificar por si próprias.

2. Classifiquei os ângulos mortos mais comuns num enquadramento chamado As Três Tendências de Namoro. Cada grupo debate-se com expetativas irrealistas.

   - **O Romantizador** tem expetativas irrealistas das *relações*. Desejam a alma gémea, o «viveram felizes para sempre» — o conto de fadas completo.

   - **O Maximizador** tem expetativas irrealistas do seu parceiro. Adoram explorar as suas opções e querem sentir-se absolutamente confiantes de que estão a tomar a decisão certa.

   - **O Hesitante** tem expetativas irrealistas de *si próprio*. Não se sentem preparados para namorar.

3. Compreender a sua tendência de namoro ajuda-o a **descobrir o que o está a bloquear e como superar estes ângulos mortos.**