

"RELAÇÃO CUPIM"

É difícil, porém não impossível, livrar-se de uma "relação-cupim"

Esse tipo de relacionamento doentio se expressa na forma de ciúme, de competição ou de agressividade, entre outras condutas desgastantes, e acaba com a saúde emocional de um ou dos dois parceiros. A culpa e a baixa auto-estima colaboram para adiar a separação, ainda que a situação seja intolerável. Mas é possível brigar contra a inação e buscar a liberdade.

Luisa Mascarenhas*

Não são poucas as pessoas que podem afirmar já ter vivido um relacionamento doentio. A relação patológica é aquela que se firma sob um pacto neurótico, baseando-se num princípio de cumplicidade que age contra a saúde emocional dos envolvidos. Ela pode começar com um aspecto saudável, resultado de real afinidade sexual e afetiva, mas não demora para que a patologia apareça: pode ser em forma de ciúme, competição, crítica, agressividade, negligência, rejeição ou chantagem. Quem vive uma relação assim muitas vezes tem dificuldade de se desvencilhar do parceiro porque sente que algo o prende a ele ou porque acredita que o ama demais para deixá-lo, mesmo sabendo do alto preço que está pagando. Costumo denominar relações dessa natureza de "relaçõescupim", já que elas vão, aos poucos, devorando a saúde emocional e a autoestima dos envolvidos, ou pelo menos de um deles, e costumam causar danos graves. Às vezes, é preservada a aparência de uma relação apaixonada. De fato, não há como duvidar de que possa haver amor em muitos casos. No entanto, o investimento afetivo é tão grande que a pessoa se vê vazia, esgotada. Não há retorno, apenas gasto, desperdício. Nessa dinâmica, mesmo os mais apaixonados percebem que a relação é nociva. Aí, passam a se preparar para a separação. Porém, como é muito duro terminar uma relação como essa, acabam por adiar a decisão: a pessoa começa a negociar consigo mesma uma data, mas sempre acha cedo para a conversa derradeira. Mesmo sabendo que é o melhor, duvida de sua capacidade de suportar o afastamento e de fazer a travessia de volta à saúde. Uma "relação-cupim" corrói a auto-estima porque faz a pessoa duvidar da própria força e discernimento. Há muita culpa e descrença em si próprio, o que torna ainda

mais difícil tomar uma iniciativa e recomeçar a vida. Mas aí se instala um paradoxo: se você está numa "relação-cupim", não adianta ficar esperando o dia em que se sentirá forte o suficiente para dar um basta. A cada dia você se tornará mais descrente de sua capacidade de superação. Claro que o fim de um relacionamento exige um tempo para amadurecer a decisão, mas numa relação desse tipo o melhor é que esse tempo não se prolongue, pois nunca chegará o dia em que o rompimento será fácil. O ideal é que se criem artifícios para impulsionar a separação e para tornar a fase pós-término menos dolorosa. Retomar velhas amizades, buscar um trabalho motivador, dedicar-se a um *hobby*, praticar exercícios ou fazer um curso são algumas possíveis atitudes a serem tomadas - sem deixar de citar a possibilidade de ingressar em uma terapia. É bom ressaltar que uma "relação-cupim" costuma deixar marcas e até prejudicar envolvimento posteriores, que podem ser experimentados com desconfiança e temor. Mas, em grande parte dos casos, ficam lições importantes que ajudam a mudar - para melhor - o padrão de relacionamento. As escolhas, dali em diante, provavelmente se tornarão mais maduras e saudáveis. Ao se desvencilhar de uma relação patológica, a pessoa se sente fortalecida, satisfeita consigo mesma pela coragem de dar fim a um ciclo autodestrutivo e por manter essa decisão apesar de todas as tentações de uma recaída. E, sobretudo, fica feliz pela liberdade conquistada.

*** Luisa Mascarenhas é psicóloga clínica no Rio de Janeiro.
Extraído de: <http://www.psicoterapiabreve.psc.br/page14.php>**