

Separação

Silvia Bolen

Introdução

Para todos nós, o processo de amadurecimento exige que reflitamos e entendamos sobre a nossa história de vida, com vistas a nos tornarmos mais conscientes das emoções que reprimimos no decorrer da nossa existência. O auto-engano começa quando vivenciamos a sensação de estarmos “acima dessas coisas”...

Ao longo de mais de vinte anos de experiência como psicoterapeuta, não houve outra questão que me tenha ocupado mais do que o tema “separação”. Em diferentes tons, modos e formas, separação é sempre assunto em algum momento do processo terapêutico, quando não o tema de todo o processo terapêutico!

Cito aqui alguns exemplos da diversidade de abordagens sobre o tema. Certa vez, trabalhei com um homem que chegou a pensar em suicídio após sua mulher, com quem vivera por vinte anos, tê-lo abandonado. Em outra ocasião, uma mulher cujo marido a deixara com duas crianças pequenas para se juntar à sua melhor amiga, sentiu-se como se alguém lhe tivesse tirado o chão. Um jovem entrou em profunda depressão e não queria mais viver após sua mãe ter cometido suicídio. Uma mãe não conseguia aceitar que sua filha de dezoito anos tivesse decidido sair da casa dos pais para morar sozinha. Uma mulher de cinquenta anos iniciou uma terapia porque ainda não tinha conseguido sair de casa, tamanho era seu sentimento de culpa por deixar sua mãe morando sozinha. Uma outra levou anos a criar coragem para apenas considerar uma possível separação do marido com quem vivia infeliz há muitos e muitos anos. Quantos clientes me contaram suas histórias de separação entre suspiros e lágrimas amargas, mergulhados em sentimentos de desespero, raiva, medo e impotência.

Quando falamos sobre separação, qualquer que seja a idade do sujeito, falamos sobre relacionamentos significativos do passado e sobre sua dinâmica. O relacionamento que tivemos com nossas próprias mães pode influenciar ou mesmo determinar como processaremos nossas separações e lidaremos com nossas perdas pelo resto de nossas vidas.

A mãe (ou quem quer que tenha exercido esse papel na vida de uma criança) é, em regra, a principal pessoa na vida de um ser humano. Através dela, a criança aprenderá não somente os padrões de relacionamento que adotará em suas futuras relações,

como também os tipos de pessoa ela procurará para se relacionar, sejam estas do sexo masculino ou feminino.

A mãe é a pessoa com quem, ao longo de toda a nossa vida, experienciamos a maior intimidade. Toda vez que encontramos alguém que desperte em nós mesmos sentimentos semelhantes àqueles que sentimos por nossas mães quando éramos crianças, temos a sensação de estarmos "em casa". Nossa autoestima, nossa coragem e nossos medos, o fundamento de nosso amor próprio e a forma como nos sentimos amados ou não, são –nos em grande parte transmitidos e "impressos" em nosso ser pelos sentimentos que nossas mães nos dedicaram, quando éramos crianças. Muitas mulheres acreditam terem-se casado com "seus pais". Contudo, mais cedo ou mais tarde, chegam à conclusão de que seus maridos, no mais íntimo de si, trazem em si traços de suas mães...

De maneira bem simples: quando temos, por exemplo, uma mãe que nos demonstrou seu amor através da possessividade, mais tarde tenderemos a procurar nas nossas relações amorosas companheiros que sejam possessivos no contato conosco. E assim como aprendemos a nos relacionar intimamente com nossas mães, repetimos esse padrão de relacionamento com outras pessoas com quem vivemos em intimidade. Não raramente, numa relação um parceiro assume o papel da criança e espera que o outro assumam o papel da mãe ou, vice-versa, um assume o papel da mãe e trata o outro como criança. Esse tipo de relacionamento não se baseia na realidade mas num passado que não pode mais ser reconstruído. Um relacionamento que é vivido fora da realidade desenvolve conflitos que não se resolvem com facilidade, pois tais conflitos têm mais a ver com um antigo relacionamento e suas feridas não resolvidas.

Não é fácil aceitar o fato de que nossos comportamentos como adultos são determinados por uma fase de nossas vidas da qual nós mal nos lembramos. Nos primeiros anos de vida uma criança precisa de muito amor. Quando um bebê não vivencia de forma adequada e satisfatória a intimidade e o amor de que necessita para crescer ele se tornará mais velho, porém, uma parte dele continuará infantil.

Ser diferente da própria mãe é muito importante para uma mulher, quase um triunfo! Quantas mulheres se negam a reconhecer em si mesmas traços de comportamento próprios de suas mães, especialmente aqueles que menos apreciavam. Trata-se, entretanto, de uma ilusão. Imaginar que tudo aquilo que detestamos nas nossas mães também se tornou parte de nós mesmos é difícil de aceitar e chega a ser um grande choque na terapia.

Pais não podem e nem conseguem ser perfeitos. Mães se sentem muitas vezes sobrecarregadas, irritadas, ansiosas ou incapazes de oferecer a intimidade e segurança que suas crianças precisam. Isso não significa, porém, que suas crianças não tenham o direito de experimentar e de expressar sentimentos de irritação e frustração por não se sentirem amadas ou compreendidas. Uma criança não precisa "entender" sua mãe e, principalmente, não deve ter que

reprimir suas próprias percepções e sentimentos para mostrar compaixão com os sentimentos da mãe.

Crianças têm a capacidade de perceber todas as emoções de suas mães. É como se elas tivessem antenas. Muitas vezes os filhos percebem que a mãe está irritada antes mesmo da própria mãe se dar conta de que o está. Quando o comportamento da mãe não bate com a percepção da criança, esta última precisa fazer um grande esforço para conviver com tal mensagem dupla. Por um lado, ela observa a incongruência entre comportamento e emoção e, por outro, não pode ousar criticar sua própria mãe por ser completamente dependente dela. Quando a criança tem sentimentos negativos ou críticas com relação à mãe, ela ou se sente culpada (como se ela mesma fosse a causa da mãe não estar sendo justa ou agradável) ou decide que aquela pessoa que lhe provoca sentimentos negativos não é a "verdadeira" mãe, é algum estado de ser que se "apossou" de sua mãe. Para a criança, sua mãe é SEMPRE E UNICAMENTE a BOA mãe. Caso ela não esteja sendo boa no momento, crianças podem esperar anos até que a "boa" mãe volte a estar presente. Essa estratégia de lidar com os próprios sentimentos negativos é responsável mais tarde pela longa espera de que o companheiro, ou a companheira, mude e finalmente se torne pessoa querida e amável pela qual a criança sempre esperou.

Simbiose

A criança precisa experimentar uma forma de intimidade que nós, como adultos, revivemos quando estamos apaixonados: um desejo de sempre estar junto, ser Um com o outro, ter com o outro um contato corporal, olhos nos olhos, suavidade. Uma sensação de que o mundo está em ordem quando o outro está ao nosso lado. Em psicologia, costuma-se denominar "simbiose" esse estado de ser entre mãe e criança. A simbiose permite que a mãe "saiba" quando seu bebê tem fome, quando ele está cansado, quando ele precisa dela ou quando alguma coisa não está bem. A mãe está tão próxima que o bebê se sente como que amalgamado com ela, seu espelho é sua face.

Quando bebês têm a chance de experimentar esse estado com suas mães, eles têm a sensação de que ali se encontra alguém que sabe o que é ser um bebê pela primeira vez na vida: entregue, completamente dependente, feliz e seguro. Essas crianças mais tarde, ao longo da vida, serão capazes de se apaixonar e se sentirão felizes nesse estado. Elas conseguem "mergulhar" numa paixão e depois sair dela novamente, porque elas têm internamente a certeza de que nunca ficarão sozinhas (quando pequenas suas mães sempre "estiveram lá" e quando adultas elas têm suas mães já internalizadas). Crianças que não tiveram essa experiência chegam a passar o resto da vida procurando por esse sentimento de segurança e infinitude e, mesmo quando o encontram, por vezes não conseguem confiar no próprio sentimento ou se apegam tão desesperadamente à pessoa que encontraram que essas se sentem "sufocadas" no relacionamento. Uma simbiose incompleta ou insatisfatória pode marcar uma pessoa pelo resto da vida. Ela passa a ter expectativas rasas com relação a si mesma e ao mundo, é insegura e não se atreve a correr riscos. Mesmo nos braços da

pessoa mais amada emergem dentro delas a sensação de distância e o medo do abandono...

Grandes organizações podem ser psicologicamente vistas como grandes "mãezonas", porto seguro para a projeção de simbioses. Os empregados se sentem freqüentemente como crianças que pertencem à uma "grande família". Nela permanecem fiéis por vezes durante muitos anos, festejam juntos o Natal e outras datas, dizem "nós" quando falam sobre a empresa, fazem horas extras voluntariamente e sem recompensa financeira com o único objetivo de se sentirem uma parte do todo. Mesmo quando as tarefas são monótonas, mesmo quando o salário é abaixo do desejado, lá eles permanecem ao invés de seguirem seus próprios caminhos à busca de um trabalho que faça jus às suas potencialidades e que lhes ofereça um salário justo.

Separação

Quando a criança sente confiança no amor materno, ela desenvolve também a capacidade de viver com um pouco menos e se atreve a descobrir o grande e fascinante mundo lá de fora. Dessa forma, a criança inicia um processo de separação da mãe e, pouco a pouco, percorre seu longo caminho em direção à individuação, à independência e à capacidade de desenvolver relacionamentos amorosos adultos. Separação não significa perda. Separação tem a ver com liberdade. Liberdade de ser quem se é. A separação não é o fim do amor, ela possibilita a maturidade para o amor adulto.

Para que na vida adulta um "eu te amo" possa existir, é preciso que exista um "EU", que um "TE" possa amar. Simbiose e amor excluem-se a si mesmos. Se nós não nos separarmos do nosso "casamento" com nossa mãe, é quase impossível construirmos uma relação saudável com nossos parceiros.

O processo de separação da mãe começa muito cedo. Mais ou menos aos dois anos de idade, a criança atravessa uma fase que em psicologia é chamada de nascimento psíquico. Nessa época, a criança começa a se tornar consciente de que ela e a mãe não são uma mas duas pessoas, que a mamãe e o mundo possuem uma vida autônoma e que funcionam completamente independentes do seu controle. Passa a compreender que a mamãe não faz sempre o que a criança quer, que o sol nasce e se põe independentemente da sua vontade... A criança experiencia nesse período sua primeira fase de birra, frustração e protesto !

Entretanto, é na adolescência que a necessidade de separação da mãe se mostra de forma mais veemente: uma época cheia de rivalidades, brigas, explosões de raiva e decepções. A sexualidade desempenha um papel importante nesse momento, ela fortalece a identidade do adolescente. É como se a natureza soubesse o quão sedutor e poderoso é o poder de atração na simbiose e tenha criado para esse momento da vida uma força ainda mais poderosa: a da atração sexual. Não é de se espantar que exatamente na puberdade, quando a sexualidade determina a vida tão poderosamente, o impulso de se afastar da mãe se intensifique. O grupo

passa a ser o objeto mais importante de relacionamento — ele oferece ao adolescente amor, força, reconhecimento e proteção contra a solidão — constituindo-se como substituto ideal para o papel que a mãe desempenhou até então.

Infelizmente, muitas vezes, os adolescentes confundem separação com rebeldia. Enquanto o adolescente tenta fazer as coisas de forma diferente como reação à educação dos pais ele ainda se encontra dentro da simbiose. Essas ações muitas vezes chegam a tomar um caráter autodestrutivo que não tem nada a ver com separação e com o desenvolvimento da própria identidade, mas sim com uma rebelião improdutiva e sem objetivos.

Nessa época, meninas lutam também com uma outra dificuldade: a competição com a própria mãe. Muitas mães se tornam sexualmente estimuladas quando suas filhas se tornam adolescentes. Algumas chegam mesmo a paquerar os amigos da filha, começam a se vestir como jovencinhas ou mesmo tomam emprestados os vestidos da filha. Mulheres que não encontram muito sentido em suas vidas, em seus relacionamentos e profissão têm medo de perderem suas filhas para o mundo adulto e serem deixadas para "trás" com o vazio de suas existências. Por outro lado, quando a filha reprime sua sexualidade para não competir com sua mãe, ela também não consegue sair da simbiose e se tornar uma mulher adulta.

Adolescentes podem vivenciar sentimentos ambivalentes no que diz respeito a essa separação. Enquanto se mantêm na simbiose, meninos e meninas continuam a desempenhar o papel de filhinhos da mamãe e permanecem imaturos. O que mantém os adolescentes nesse estado é muitas vezes o sentimento de culpa. Culpa de "deixar a mãe para trás", de desapontá-la ao dirigir seu afeto a outra pessoa que não seja ela. Aqueles que sucumbem a esse sentimento de culpa pagam um preço alto por isso mais tarde. Alguns homens não conseguem se envolver intimamente com outras mulheres ou procuram uma mãezona para se casar e vivem suas aventuras sexuais fora do casamento. Algumas mulheres culpam seus homens pela sua insatisfação sexual, sob o argumento de que eles "só se interessam por sexo", enquanto seus homens se perguntam o que aconteceu com a garota sexy com quem eles se envolveram.

Relacionamento na vida adulta

Ser capaz de se feliz sozinho é o requisito para um relacionamento bem-sucedido. Um relacionamento tem o potencial de ser estável, interessante e uma fonte de autodesenvolvimento somente quando cada um dos parceiros é um indivíduo completo, que assume ser responsável por sua própria vida.

Frequentemente relacionamentos entre adultos não são nada mais que uma recaída na simbiose: o desejo de se diluir com alguém que talvez tenha mais valor que a si mesmo e sua própria identidade e de se perder nessa união. Nesse caso, as pessoas vinculam suas vidas a uma outra que não pode preencher suas expectativas e acabam num relacionamento que desperta um medo terrível de separação.

A sexualidade tem um papel importante numa relação adulta. Uma sexualidade ativa e satisfatória ganha sua energia através do processo de conectar duas pessoas — para a conexão é preciso um espaço vazio, isto é, duas pessoas separadas uma da outra, de forma que a faísca possa saltar de um lado para o outro. Quando as pessoas utilizam a sexualidade para reforçar um vínculo simbiótico, elas se dão conta de que o sexo não consegue atingir esse objetivo. Proximidade e sexo não são sinônimos. Quando as pessoas se "dissolvem" uma na outra elas perdem a chance de obter o melhor das duas.

Mais um conceito importante, o da compulsão à repetição, faz-se necessário ao entendimento quando falamos sobre os padrões de comportamento em uma relação. Uma criança nunca desiste da idéia de obter aquilo que ela precisa para seu desenvolvimento. Quando a mãe não foi aquela que a criança desejou ter, como adulto permanece a convicção inconsciente de que ainda é possível "transformar" a pessoa que está ao seu lado na mãe que a criança desejou ter. A compulsão a "tentar mais uma vez" impede-nos de aceitar que "fracassamos" com nossas mães. Esse mecanismo explica a fascinação repetitiva pelo homem ou mulher "falso(a)". Eles incorporam o modelo de amor que a mãe um dia ofereceu. Com eles tentamos pela enésima vez ganhar o amor das nossas vidas, que já desde o começo foi fracassado. Em comparação com essa possibilidade, o amor do homem ou mulher "certo(a)" é simplesmente enfadonho, fica faltando o *glamour* e a fascinação de ter sucesso onde se fracassou.

No final, separar-se do "homem certo" ou da "falsa garota" é tão trágico como um suicídio ou uma perda comum. Separação pode sempre significar novas possibilidades na vida. A forma como fechamos o capítulo presente de nossas vidas determina enormemente como vamos começar o próximo. Seria melhor não esperar uma mãe dos nossos companheiros e colocar a foto da ex-namorada na gaveta quando a próxima vier visitá-lo. De qualquer forma, a pior das separações nós já vivenciamos, enquanto éramos crianças e ainda não tínhamos todos os recursos e a consciência que temos hoje como adultos para processar nossa situação. A separação aconteceu, tenhamos querido ou não.

Este artigo foi escrito após muitas leituras do livro de Nancy Friday "Como minha mãe", quando eu me dei conta, com o avançar da idade, o quão intensamente a pessoa de minha mãe está em mim ancorada e inconscientemente influencia minha vida.