

BEM VIVER



AMOR E AFETO

Novo livro do escritor Fabrício Carpinejar fala de memórias antigas e recentes da mãe, transformadas em lições e reflexões de vida.

PÁGINA 5

GHOSTING, TERMO QUE SE POPULARIZOU COM O SURGIMENTO DOS APLICATIVOS DE ENCONTROS, SIGNIFICA LEVAR UM FORA, MAS SEM NENHUMA EXPLICAÇÃO PRÉVIA, CONVERSA OU ADEUS

“SUMIU, DESAPARECEU, ESCAFEDEU-SE”

LILIAN MONTEIRO

1983. Miracema do Norte, fim de tarde. A Rádio Atividade leva até vocês mais um programa da série dedique uma canção a quem você ama. O locutor tem em mãos a carta de uma ouvinte que assina com o singelo pseudônimo de Mariposa Apaixonada de Guadalupe. Ela conta que no dia que seria o mais feliz da sua vida, Arlindo Orlando, seu noivo, um caminhoneiro conhecido da pequena e pacata cidade de Miracema do Norte, fugiu, desapareceu, escafedeu-se. A história criada pelo cantor e compositor Evandro Mesquita para a música “A dois passos do paraíso”, da Blitz, sucesso na década de 1980, se repete na vida atual, em todas as partes do mundo, com o nome de ghosting, nova palavra para delatar o mais popular “pé na bunda”.

Termo forjado a partir da vida experienciada nos aplicativos de relacionamentos, diante das relações amorosas que nascem no mundo virtual, que têm como dose de crueldade o término encerrado sem qualquer explicação ou conversa. A pessoa simplesmente decide sumir da vida da outra sem se despedir, sem aviso prévio ou, até mesmo, se preocupar em escrever uma mensagem: “Fui”.

Relacionamentos nunca foram fáceis ou unânimes. As vivências e experiências são individuais, mas ao se tratar de assuntos do coração e das relações amorosas mudam-se os nomes, meios, cenários, épocas, séculos, mas o impasse e desentendimento entre casais, de todos os gêneros, se apresentam com atitudes semelhantes para o bem e para o mal, para conquistar e afastar, amar e desamar. Quem já não passou pela seguinte situação: conhece alguém, troca número de telefone, conversa por mensagens, e-mails ou WhatsApp, redes sociais ou aplicativos, marca encontros, começa um relacionamento, tudo parece ir bem e, de repente, uma das partes se vê no vácuo, no silêncio porque a outra parte, simplesmente, foi embora. Desapareceu sem dar notícias.

Ghosting, palavra em inglês, deriva de ghost, fantasma. Então, se aplica a pessoas que saem de um relacionamento virando fantasmas, invisíveis. Encerrar um encontro da noite para o dia, cortando todo tipo de comunicação, não é novidade, não começou agora. Certo é que as novas tecnologias tornaram esta prática mais comum. E mesmo com as pessoas vivendo uma pandemia, diante do risco mortal da COVID-19, com o encontro neste momento tendo de ficar apenas no ambiente virtual e não presencial, as consequências emocionais e sentimentais podem afetar ainda mais a saúde mental e até mesmo a física diante do isolamento social.

Em depoimento, que teve a identidade preservada a pedido, A.M., de 46 anos, profissional liberal, conta que desde que se divorciou, em 2012, não emplacou outro relacionamento sério e acredita que todo mundo tem uma história de ghosting para contar. É um comportamento que sempre existiu, só que agora ganhou um carimbo, uma denominação. Talvez a diferença nos tempos atuais é que as redes sociais, os aplicativos de paquera, impulsionem um pouco mais, porque de certa forma são ambientes que possibilitam um “comprometimento” aparente que, na realidade, nada tem de concreto.

Para A.M., ao buscar um relacionamento nas redes sociais



PUBLICDOMAINPICTURES/PIXABAY

“Aconteceu algumas vezes, em vários estágios do que eu acreditava ser um relacionamento. Tanto em momentos iniciais como depois de conversar por meses com a pessoa, e até encontrá-la algumas vezes. Uma delas meio que se especializou em fazer isso, aparecer e desaparecer”

■ A.M., de 46 anos, profissional liberal

QUAL O FUTURO DO DATE?

Estudo feito pelo Tinder, onde mais da metade dos membros do aplicativo de relacionamento no mundo são da Geração Z (jovens de 18 a 25 anos), mostra que a mudança na dinâmica do date, mesmo antes da pandemia, já começou. Mas com a explosão da vida em 2020 diante da COVID-19, a maneira de se conectar foi acelerada e esses jovens se tornaram mais abertos, mais livres de tabus e do

tradicionalismo. Conheça os principais dados do levantamento da empresa criada em um câmpus de uma faculdade em 2012 e hoje se tornou o aplicativo mais popular do mundo para conhecer novas pessoas. Disponível em 190 países e em mais de 40 idiomas, o Tinder já foi baixado mais de 430 milhões e já atingiu mais de 60 bilhões de matches.



Paulinho Mi@anda

- 1 Pessoas serão mais honestas e autênticas
- 2 Os limites serão mais claros
- 3 Mais pessoas vão querer deixar acontecer naturalmente
- 4 Dates digitais continuarão sendo uma realidade no novo normal
- 5 Os primeiros dates serão mais sobre fazer algo do que sobre quebrar o gelo
- 6 Pequenos contatos físicos têm um grande impacto. Os membros do app estão usando suas biografias para buscar afeto, como segurar as mãos, abraçar ou alguém para fazer um cafuné: o uso da palavra 'abraço' cresceu 23%, e 'segurar as mãos' aumentou 22%
- 7 Pessoas vão procurar por quem está fisicamente mais perto
- 8 Uma avalanche de amor reprimido pode vir aí. Enquanto as pessoas diminuíram o namoro pessoalmente em 2020 (54% dos solteiros compartilharam com YPulse que o “COVID-19 atrasou significativamente minha vida amorosa”, eles estão prontos para começar a sair mais assim que tomarem as vacinas. Quase um terço disse à YPulse que devem tomar a vacina antes de se sentirem confortáveis para namorar pessoalmente. O Tinder viu um grande aumento nas menções de ‘vacina’ (até 8x) e ‘anticorpos’ (até 20x) desde o início da pandemia
- 9 19% mais mensagens foram enviadas por dia em fevereiro de 2021, em comparação com fevereiro de 2020
- 10 As conversas foram 32% mais longas durante a pandemia
- 11 Vimos 11% mais Swipes (arrastar para lá ou para cá) e 42% mais matches por membro do Tinder
- 12 A Geração Z também se voltou para chats de vídeo. Quase metade do Tinder conversou por vídeo com um match durante a pandemia, e 40% planejam continuar usando o vídeo para conhecer pessoas, mesmo quando a pandemia acabar

“acreditamos que estamos próximo de alguém, íntimo até, devido à facilidade de comunicação que a tecnologia proporciona, e idealizamos às vezes um relacionamento que nem chegou a esse ponto. E aí, por algum motivo, a pessoa simplesmente se afasta, sem dar sinal. É muito frustrante”.

A.M. revela que já ocorreu com ela: “Aconteceu algumas vezes, em vários estágios do que eu acreditava ser um relacionamento. Tanto em momentos iniciais como depois de conversar por meses com a pessoa, e até encontrá-la algumas vezes. Uma delas meio que se especializou em fazer isso, aparecer e desaparecer. Chegou ao ponto de marcar de sair, mas no dia nem dar sinal. Acaba que hoje nem me surpreende mais quando alguém com quem eu estou conversando desaparece”.

A consequência de sofrer o ghosting, para A.M., é que “a gente vai criando uma casca, uma resistência em acreditar no outro e até ergue muros. Para alguém ultrapassar, vai ter de querer e demonstrar. Já me perguntei muito o motivo de ter acontecido comigo, já que eu acreditava que era um lance recíproco”. Ela confessa que também já esteve do lado, praticou o ghosting: “Sinceramente, penso que nas vezes em que eu dei o ghosting foi mais por autodefesa, diante de algum sinal de alerta que percebi na relação, do que por perder o interesse na outra pessoa”.

COMO SE AMAR E AMAR O OUTRO?

O Bem Viver conversou com médicos psiquiatras, psicólogos, gestores de aplicativos de relacionamentos para entender essa atitude repaginada das ações humanas quando se trata das relações íntimas e amorosas. Qual o perfil de quem pratica o ghosting? Quem sofre o ghosting, como reage? Como tal atitude repercute nos relacionamentos futuros? Há quem não consegue acabar com um relacionamento e precisa fugir? A mulher, historicamente, ao ser incutida a necessidade de que precisa ter alguém, é alvo fácil do ghosting?

Em uma pesquisa de 2014, feita nos Estados Unidos pelo instituto YouGov para o Huffington Post, 11% dos participantes disseram ter praticado ghosting e cerca de 13% dizem ter sofrido com essa prática. Já artigo publicado na revista “Fortune”, também em 2014, 78% da geração do milênio já foi vítima de ghosting, pelo menos uma vez. E outro estudo de 2018 feita pela BankMyCell, distribuidora de telefones celulares nos EUA, mostrou que entre os millennials (ou geração Y, nascidos de 1980 a 1994), o principal motivo apontado por quem praticou ghosting foi a facilidade para evitar conflitos com o parceiro. A pesquisa também apresentou uma comparação entre homens e mulheres, visto que 82% do público feminino já se envolveu com ghosting, contra 71% do masculino.

Aceitar ser ignorado não é fácil para ninguém. Ao menos não deveria. A verdade é que quando se ignora alguém, no mínimo, corre-se o risco da perda da empatia, de se colocar no lugar do outro. Um desastre às relações humanas, ainda mais cruel quando se trata do amor. Para especialistas, o cuidado tem de ser das duas partes porque ambas podem sair feridas. Como agir? Como se proteger? Como se amar e amar o outro?

LEIA MAIS SOBRE GHOSTING
PÁGINAS 3 E 4

REPORTAGEM DE CAPA

Médica psiquiatra lança romance forte e sensível que fala sobre perda, amor e abandono no mundo contemporâneo. A discussão sobre o novo ghosting faz parte da existência humana

LILIAN MONTEIRO

Amores são abandonados desde sempre. De histórias trágicas da literatura em figuras como Medeia e Dido, que se desfazem diante do abandono masculino, até Emma Bovary e Anna Kariênina, personagens inesquecíveis que também sucumbem. E, claro, ocorrem na vida real, presencial ou virtual. O nome muda, mas o efeito é o mesmo, assim como as consequências e os questionamentos.

Terminar um relacionamento simplesmente desaparecendo, sem dar qualquer justificativa ou mesmo um tchau, o chamado ghosting, é tema de "Copo vazio", romance de estreia da médica psiquiatra Natalia Timerman, mestre em psicologia e doutoranda em literatura pela Universidade de São Paulo (USP), lançado em fevereiro deste ano pela editora Todavia. O livro conta a história de Mirela, que conhece Pedro pelo Tinder. Eles se envolvem, ela se apaixona e Pedro, sem explicações, desaparece. O sentimento de abandono provoca angústia, incertezas e um profundo desalento na protagonista.

"Copo vazio" perscruta a vulnerabilidade de sua protagonista sem constrangimentos. Há algo de ancestral, talvez atemporal, no sofrimento de Mirela, que ecoa a dor de muitas mulheres. Mas há também elementos contemporâneos: a forma de vida nas grandes cidades e as redes sociais são questões que acentuam os dilemas. Mirela tem emprego, apartamento, família e amigos, porém parece ser bastante solitária. Quando conhece Pedro, ela se preenche de energia e entusiasmo, e fica obcecada não só por ele, mas por essa versão de si mesma. O que fazer quando ele desaparece de repente, sem explicações?

Para Natalia Timerman, as redes sociais e os aplicativos de relacionamento parecem ter potencializado esse jeito antigo de desaparecer, como se terminar um envolvimento afetivo equivalêsse a desligar o celular. "Nos colocamos por trás de um perfil, como se aquilo que mostramos fosse nós mesmos por inteiro, também contribui, porque o perfil, diferente da pessoa, não sofre, não costuma ter nuances ou singularidade, e existe em abundância no mundo virtual."

Segundo ela, o tempo da internet também é outro, a sensação de intimidade pode acontecer muito rapidamente, bastando muitas vezes que as coisas certas sejam ditas ou mostradas, o que pode ser uma armadilha: sem um encontro físico, sem olhar, sem gestos ou profundidade espacial, o tamanho da outra pessoa tende a ser mais proporcional às nossas expectativas do que à realidade. Esse funcionamento acaba extrapolando as próprias redes e configurando as maneiras de se relacionar em geral no nosso tempo, e por isso o que se conhece hoje por ghosting pode acontecer também só por meio do WhatsApp.

A médica psiquiatra explica que o sumiço repentino dificulta a elaboração de



GERD ALTMANN/PIXABAY

Desaparecimento POTENCIALIZADO

um processo que em si é doloroso e transforma ruptura em algo que pode soar como abandono, um dos maiores temores do ser humano. "Um relacionamento em geral acontece entre dois, e de repente só resta um nesse lugar de dupla. A sensação do término não ser real parece vir de uma incapacidade, momentânea ou mais duradoura, de se fazer o trabalho que o outro não fez, o de dizer não, de terminar o relacionamento do lado de dentro ainda, ou seja, com respeito e consideração ao que foi. Quando uma pessoa já não queria o término, pode ser difícil chegar a essa verdade sozinha, a verdade do não, gritada em silêncio. Por outro lado, não acho que podemos generalizar e vilanizar a pessoa que vai embora. Ela provavelmente também tem suas dificuldades, e a impossibilidade de se posicionar claramente pode ser uma expressão disso."

Natalia Timerman destaca que somos seres constituídos de um vazio, somos seres faltantes, e por isso desejantes. "Quando alguém desaparece de repente, é como se um outro tipo de vazio se instaurasse, é como se um vácuo se fizesse, e todo vácuo é rapidamente preenchido, seja por culpa, seja por raiva ou pelas fantasias mais diversas. A pessoa que fica pode oscilar entre explicações banais e catastróficas, desde 'será que o celular foi roubado?' até 'será que sofreu um acidente grave?'"

"Os pensamentos ficam como um pêndulo que se detém por mais tempo nos extremos para simplesmente não permanecer na verdade do centro, muitas vezes insuportável: a pessoa



RENATO PARADA/DIVULGAÇÃO

“Quando alguém desaparece de repente, é como se um outro tipo de vazio se instaurasse, é como se um vácuo se fizesse, e todo vácuo é rapidamente preenchido, seja por culpa, seja por raiva ou pelas fantasias mais diversas. A pessoa que fica pode oscilar entre explicações banais e catastróficas”

■ Natalia Timerman, médica psiquiatra e escritora

simplesmente quis ir embora. O prolongamento da dor é a tentativa, de antemão frustrada, de reter o que sobrou do relacionamento."

HOMENS X MULHERES Para Natalia Timerman, não é possível saber o quão diferente homens e mulheres lidam com o abandono, o ghosting. "Não acho que dê para generalizar, até porque uma mesma pessoa pode agir de maneiras diferentes diante do abandono ao longo da vida, mas acho que, sobre as mulheres, recai um peso maior pela expectativa social. A cultura ocidental tem como cerne os valores burgueses e o 'ideal' de família, e quando a mobilidade social passou a ser possível, há pouco mais de dois séculos, uma das únicas chances de ascensão das mulheres era o casamento. Hoje, muitas de nós são independentes dos homens, mas é como se houvesse um resquício, como se estar com alguém significasse chegar a ser alguém, e isso segue no nosso imaginário."

DESCARTÁVEL A médica psiquiatra lembra que o contexto de pandemia praticamente restringe à internet as maneiras de se conhecer uma pessoa, o que pode intensificar aquela sensação de descartabilidade. Segundo ela, estamos mais vulneráveis, solitários, expostos a notícias trágicas diariamente, a dificuldades cotidianas dos mais diversos tipos, desde financeiras a familiares, já que o convívio em tempos de isolamento tende a ser muito mais intenso. Diante disso, pode ocorrer uma idealização ainda maior de um rela-

cionamento amoroso como escape de uma realidade tão dura.

Muitas pessoas buscam um relacionamento insistindo no sofrimento, até anacrônico. Não conseguem encontrar um jeito tranquilo de estar só. Como se lidar disso? "Não sei se é possível se livrar de um sentimento. O amor é ancestral, até mítico; somos fundados nisso, porque dependemos do outro para cada aprendizado. Ninguém pode se bastar completamente. Mas podemos, sim, olhar para o peso social de se estar com alguém, e cada um pode olhar também para as próprias questões, para o que torna o amor e sua falta algo tão latejante, e por que ocupa um espaço tantas vezes tão central. Endereçar a energia da dor e até a da conquista amorosa para outros prazeres, que não precisem de outra pessoa para se concretizar, é importante: é o que a psicanálise chama de sublimação", analisa Natalia Timerman.

Quanto a "Copo vazio", Natalia Timerman conta que o romance nasceu da percepção de uma recorrência, a do sumiço repentino em um relacionamento amoroso, e a consequente sensação de devastação de quem fica, que por vezes parece desproporcional. "O próprio fato dessa aparente desproporcionalidade acaba adicionando ainda uma camada de sofrimento à dor original: pode causar vergonha, hoje em dia, a ideia de sofrer por amor. É como se a tecnologia, as conquistas femininas (que entendo como conquistas não só para as mulheres, mas para a sociedade), a velocidade das mudanças apontassem para uma evolução, da qual o impasse amoroso seria um retrocesso."

Covardia e egoísmo

O ghosting se tornou prática mais comum na era digital e, consequentemente, potencializou a crueldade do sumiço de um relacionamento. A psicóloga clínica e sexóloga Cynthia Dias Pintos Coelho alerta que, além de cruel, é uma forma covarde de acabar com o relacionamento, pois quem desaparece se poupa de passar pela situação embaraçosa de dizer "não te quero mais" e ouvir choros, pedidos de explicações, cobranças, pedidos de novas oportunidades etc.

"É um ato de egoísmo, uma vez que, para não passar pelo constrangimento ou mal-estar, a pessoa que some priva a outra do direito de saber, de imediato, que seu relacionamento chegou a fim. Ela fica ali sem entender, angustiada, esperando por um contato, uma explicação, uma mensagem ou uma resposta que nunca vem, até concluir, sozinha, com o passar do tempo, que aquela pessoa que se foi não voltará mais e que caberá a ela virar a página e recomeçar", afirma.

A psicóloga e sexóloga explica que o sumiço pode ser feito abruptamente, ao desaparecer por completo, seja como aquele famoso marido que saiu para comprar cigarros e nunca mais voltou, seja como a pessoa que bloqueia a outra em seu celular e redes sociais e desaparece. "Mas ele também pode ser feito gradativamente, quando a pessoa demora dias para responder uma mensagem, se mostra sempre indisponível, fazendo com que a outra pessoa conclua, por meio da dor do abandono e da solidão, que o relacionamento acabou."

LUTO Para Cynthia Dias Pinto Coelho, o ghosting pode ter consequências desastrosas para quem o sofre, pois a falta de um ponto final num relacionamento deixa aberta uma ferida no processo de elaboração do luto. "Quanto mais profundo e duradouro o relacionamento, mais difícil é a aceitação do desaparecimento do outro sem explicações. Do ponto de vista da autoestima e segurança, os danos podem ser consideráveis, uma vez que a pessoa se sente diminuída, entendendo, equivocadamente, que não foi merecedora sequer de um adeus ou explicação. Isso pode abalar sua autoconfiança para novos relacionamentos."

Para quem pratica o ghosting, eventualmente, pode haver o sentimento de culpa ou remorso por não ter tido a dignidade ou a coragem de dizer ao outro que não queria mais continuar a relação, principalmente quando toma conhecimento, por meio de terceiros, do grande sofrimento que seu ex-parceiro (a) enfrenta.

Cynthia Dias destaca que as tecnologias digitais para relacionamentos trazem uma suposta impessoalidade e proteção em relação aos contatos amorosos, já que como o encontro inicial não é presencial, permitindo certa anonimidade, cria-se a sensação de que basta desligar a tela, sair do aplicativo, bloquear a pessoa para que ela deixe de existir em seu mundo virtual. "A questão é que não se trata de um personagem fictício, pois aquela pessoa com quem você conversa ou a quem você bloqueia, tem uma vida,

tem sentimentos, família, trabalho, enfim, é gente como você, que sente e sofre com o abandono. Como ela não faz parte de seu círculo de relacionamento pessoal tem-se a ilusão de que não há a necessidade de ser gentil, correto ou honesto, pois ninguém ficará sabendo de suas ações e você não será alvo de críticas ou questionamentos caso venha a ferir o outro com seu desaparecimento ao perder o interesse amoroso."

Provavelmente, chama a atenção a psicóloga, a pessoa que pratica o ghosting agiria de forma diferente se estivesse se relacionando com uma pessoa de seu ambiente de trabalho, escola ou comunidade, já que a crítica e rejeição de seus pares em função de seu comportamento egoísta ou cruel teriam impacto direto em suas outras relações. "O que vai reger a forma de entrar ou sair de uma relação será a capacidade de empatia com a outra pessoa, de responsabilidade afetiva e de ética relacional."

A sexóloga afirma que alguns aplicativos de relacionamentos ganharam equivocadamente a pecha de cardápio sexual. "O que inicialmente foi criado para conectar pessoas desejosas de encontrar um par perfeito para sua vida, acabou virando um meio de conhecer pessoas para relacionamentos casuais e sexuais. E isso deu a muitos a sensação de que as relações voláteis e descartáveis que ali surgem não requerem dignidade, respeito ou consideração."

Uma curiosidade interessante é que, neste período de pandemia, onde se re-



JAIR AMARAL/EM/D.A PRESS

“Pessoas que desaparecem do nada podem ser aquelas que não gostam de confrontos, evitam debates e conflitos, se sentem superiores às outras ou ainda se mostram 'boazinhas demais' para dar um 'pé na bunda' de alguém. Observar fatores como esses não é garantia, mas pode ajudar a evitar ciladas amorosas”

■ Cynthia Dias Pinto Coelho, psicóloga clínica e sexóloga



Livro: "Copo vazio"
 ● Autora: Natalia Timerman
 ● Editora: Todavia
 ● Número de páginas: 144
 ● Preço sugerido: R\$ 62
 ● Preço e-book: R\$ 37



SANDRA KIEFER

MAIS LEVE

JORNALISTA E ESCRITORA. APRESENTA O CANAL DO YOUTUBE CHÁ COM LEVEZA » sandrakieferjornal@gmail.com

6 Nesse encontro de almas e corações, a pandemia terá chegado ao fim. Assim seja. Assim será”

Vamos todos cirandar

Hoje, vamos direto ao centro do nosso coração. Venham, venham todos. Vamos brincar de roda? Pode ser de violão ou de samba, você decide. Ciranda, cirandinha ou, quem sabe, roda só de conversa. Tem também os círculos de mulheres, de pensadores ou as rodas vivas de jornalistas. Tanto faz a opção escolhida. O importante é reviver a sensação de pertencer a uma mandala humana. Por que as formações em roda são tão mágicas?

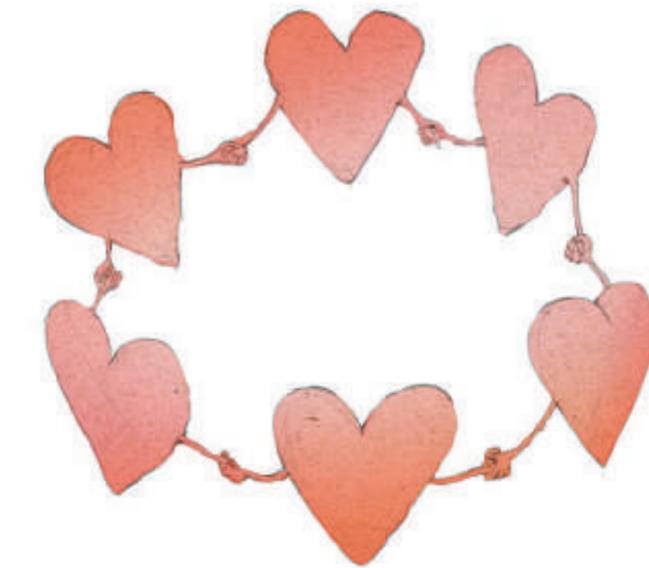
Juntos, de mãos dadas com a memória, vamos todos cirandar, vamos dar a meia volta ou volta e meia. Vamos lá! Rodopiari por tempo indefinido, até ficar tontos. Cantar as mesmas melodias, dançar os mesmos passos, sem ensaios ou combinados. Basta parar de pensar, soltar o corpo e se entregar à energia coletiva. Exorcizar os medos de o cravo brigar com a rosa, de alguém atirar o pau no gato ou de samba lelê ficar doente, com a cabeça quebrada.

Nas cantigas de roda, os integrantes têm a mesma importância, sejam

medrosos ou valentes, fracos ou fortes, vassallos ou reis. Se um deles tropeçar, os outros são obrigados a apoiar o colega para retomar o equilíbrio. Caso contrário, todos caem. Se o outro tentar ser mais rápido, por vaidade ou orgulho, a roda ameaça parar de girar. É preciso sincronizar o passo para manter o movimento. Não há lugar reservado na cabeceira, assim como na tábua redonda do Rei Arthur.

Nas rodas de fogueira, surgem certos encantamentos. Nas festas juninas, os grupos de quadrilha dançam em torno de falsas labaredas, feitas de celofane vermelho e amarelo. Também são de mentira a cobra, as marrias-chiquinhas do chapéu e os remendos no vestido. Os meninos dão as mãos às garotas na contradança, e depois, desaparecem nas barracas de pescaria e boca de palhaço. Em compensação, sobram canjica, fogos de artifício e bandeirolas.

Roda de viola, fogueira e barracas de camping. Essa foi a base da ocupação da reitoria da UFMG, na minha



época de faculdade. A causa do protesto apagou, mas resta viva a emoção de ter feito parte do movimento estudantil. “Mas eis que chega a roda viva...”, cantávamos as letras de Chico e

Caetano, enquanto gritávamos contra injustiças sociais e um poeta rabisca-versos para “A moça na fogueira”. Nos tempos antigos, as mulheres tinham o costume de se reunir em

torno do elemento fogo. Dançavam e trocavam segredos de sobrevivência: ervas curadoras, palavrinhas boas e simpatias. Tachadas de bruxas, porém, foram obrigadas a sair de cena. Pouco a pouco, os círculos femininos estão voltando a existir, por enquanto virtuais. Representantes de todo o mundo são chamadas a participar de danças circulares, campos de amor, círculos de meditação.

Posso provar. Participo do Círculo do Poder Feminino, oferecendo meditações on-line, nas noites de segunda-feira, gratuitas. Nosso grupo de amigas mentaliza um campo de amor ao redor da Terra, irradiando energias positivas para as nossas famílias, para a linhagem, para todo o planeta.

Rogamos para que, em breve, possamos nos sentar juntas, sentindo a mesma textura do chão, o calor das mãos umas das outras, a troca simultânea de olhares e sorrisos. Nesse encontro de almas e corações, a pandemia terá chegado ao fim. Assim seja. Assim será.

Saiba mais sobre xamanismo no canal Chá Com Leveza (https://youtu.be/-Rr0i8i8_KM)

* Sandra Kiefer assina esta coluna quinzenalmente

REPORTAGEM DE CAPA

O termo ghosting surgiu do mundo virtual que vê a maneira de se relacionar mudar. Mas sempre há os dois lados: ao mesmo tempo que o digital afasta, aproxima afetos

Estratégia de esquiva

LILIAN MONTEIRO

Não se sabe o primeiro registro, mas o abandono amoroso está presente nas relações com ou sem o uso da tecnologia. No primeiro romance de Jane Austen, publicado em 1811, o clássico “Razão e Sensibilidade”, na história das irmãs Elinor e Marianne, já estava presente um caso de ghosting ao longo da narrativa. A psicóloga Renata Borja, especialista em terapia cognitivo-comportamental, pesquisadora, autora, professora e supervisora clínica, observa que o desaparecimento de uma pessoa com a qual se estabeleceu um vínculo, geralmente, vai causar tristeza, raiva, ansiedade, angústia e mais uma série de emoções desconfortáveis.

Para Renata Borja, quem pratica o ghosting, em muitos momentos, faz isso porque muitas vezes lhe falta empatia com a outra pessoa com quem ela está se relacionando. “A empatia é uma capacidade de conexão e se colocar no lugar do outro, calçar o sapato do outro. Agora, é claro que muita gente que deixa o outro no vácuo é por medo de magoar, mas há quem simplesmente age assim porque não entende que tal atitude gera grandes prejuízos à outra pessoa.”

Segundo a psicóloga, o ghosting pode sim reforçar as inseguranças e afetar relacionamentos futuros porque cada situação que uma pessoa vivencia a faz ter várias interpretações e emoções. E cada uma delas vai afetá-la em vários outros momentos da sua vida. Se houve interpretações equivocadas sobre certa situação, se ficou sem compreender porque aquilo ocorreu, isso pode afetar o autoconceito positivo da pessoa, a autoestima, como ela se compreende, como ela acha que os outros entendem e pensam sobre ela.

Para Renata Borja não dá para julgar quem faz o ghosting. “Ao mesmo tempo que pode ser simplesmente falta de empatia, pode ser também atitude de uma pessoa que tenha medo de lidar com as emoções negativas do outro, dificuldade de manejar o que o rompimento vai gerar na outra pessoa, pode ser por fuga, uma estratégia por não saber lidar com o sofrimento alheio. Isso também pode vir de quem já viveu esta situação, foi abandonado e este rompimento anterior a faz ter dificuldade de romper porque sabe o que vai gerar. Há vários motivos para uma pessoa agir assim, não há como ler todas as mentes e saber as razões, mas certamente é quem tem dificuldade de lidar com conflitos e o ghosting é uma estratégia de esquiva. Em vez

TENDÊNCIAS PARA OS RELACIONAMENTOS EM 2021

O ano de 2020 impactou diversas áreas da vida, incluindo a forma como as pessoas se relacionam. Com as restrições da COVID-19 e medidas de distanciamento social, os encontros presenciais diminuíram enquanto os virtuais atingiam patamares nunca antes alcançados. A análise de dados globais do Badoo, aplicativo de relacionamento, Priti Joshi, compartilha as tendências de relacionamentos do aplicativo para 2021. Confira:

WEBDATE

Com certeza, esse foi o ano da chamada de vídeo, a ferramenta que promoveu conexões mais íntimas e seguras do conforto de casa continuará forte ano que vem.

SEXTING

Considerado um tabu antes, a relação entre sexo e tecnologia intensificou este ano e com isso gerou mudanças na ordem e quantidade de interações sexuais antes de um encontro na vida real.

DMS MAIS PROFUNDAS

Se antes era necessária apenas uma conversa breve por mensagem para marcar um encontro e então duas pessoas se conhecerem melhor, agora os solteiros estão aproveitando o tempo para terem conversas mais profundas com suas conexões mesmo sem a previsão de um encontro ao vivo.

DESACELERAR A PAQUERA

A ausência de encontro na vida real colocou uma ênfase no momento pré-encontro. Com isso, a fase da paquera e da conquista on-line se tornou ainda mais importante e duradoura.

DATES MAIS LONGOS

A tendência é que agora os encontros sejam marcados com bastante antecedência, seguindo as novas medidas de segurança e com mais tempo para planejar atividades que não coloquem em risco o casal.

FOCO EM MIM

A maioria das pessoas tem usado mais tempo para refletir sobre si mesmo focando em suas próprias necessidades e desejos mais profundos. A partir disso, surge um novo tipo de solteiro, alguém mais autoconsciente, com uma nova visão e mais aberto a conhecer novas pessoas. Afinal, saber o que você está procurando e quem você é são fatores importantes para criar uma conexão sincera com alguém.

*Fonte: Dados Globais do Badoo de 1º de janeiro a 6 de novembro de 2020. Para acessar os dados em tempo real no LoveMap do Badoo: <https://badoo.com/pt/lovemap/>.



Para a psicóloga Renata Borja, quem pratica o ghosting, em muitos momentos, faz isso porque lhe falta empatia

de romper, deixa a coisa no ar, o não enfrentamento.”

TRAIÇÃO Durante a pandemia, as pessoas tiveram grande alteração da rotina que gera desconforto na maioria. E as relações também ficaram mais difíceis e conturbadas, o que é compreensível. Muitos vão se sentir infelizes e desconfortáveis nos relacionamentos. “Com isso, pode ocorrer que algumas pessoas utilizem a traição como forma de aliviar este desconforto. Buscar em outra pessoa se sentir mais capaz, melhor, mais interessante para alguém. As pessoas estão procurando por circunstâncias que as façam se sentir bem, atraídas, desejáveis, isso as faz testar outras relações, se interessando e saindo de uma relação sem dar explicações.”

Hoje, muitos querem viver situações em que se sintam melhores, mas nem sempre são favoráveis. Uma pessoa pode escolher comer para aliviar a tensão e se sentir bem ou beber, trair, usar drogas. “São estratégias compensatórias para tentar amenizar o humor negativo. Só que muitas vezes essas estratégias vão lhe trazer sofrimento e levar sofrimento a outras pessoas. E em longo prazo, vão trazer problemas. Buscar alternativa mais fácil, como o ghosting, é uma fuga. Quem pratica, às vezes, está só pen-

sando em seu desconforto, mas não pensa na consequência para a outra pessoa”, atesta a psicóloga.

Renata Borja não aponta o ghosting como questão de gênero. Para a psicóloga, há diferenças: “Talvez porque as mulheres são mais abertas a falar de emoções, a discutir o que não está bom, a tentar ajustar, melhorar. E os homens muitas vezes têm dificuldade de expressar mais a emoção. Percebo muito isso, até mais como uma questão social. Eles não gostam muito de discutir as relações como se isso fosse fazê-los se sentir mais fracos, como se fossem julgados. Por preconceito mesmo, de que homem não chora, não pode sentir tristeza, desconfortável em determinadas situações. Talvez seja mais fácil que eles se esquivem para não se mostrarem vulneráveis frente aos seus pares. Mas não dá para falar de forma generalista. Mas há preconceitos culturais relacionados às questões emocionais”.

Para Renata Borja, quem pratica o ghosting também não está bem resolvido nos relacionamentos amorosos: “Está apenas se esquivando do problema e, provavelmente, se esquivando de outros problemas da vida. E esta não é a melhor estratégia porque não resolve, só joga as circunstâncias para frente e pode ter graves consequências em outras áreas da vida”.

REAÇÕES DO ABANDONADO

A PESSOA COM PERFIL TRISTE

Vai se culpar, se sentir desamparada, inadequada, feia, uma pessoa não amável, incapaz e ela vai fazer para ela vários outros adjetivos negativos, se jogando para baixo, se penalizando, se culpando por esta situação.

A PESSOA COM PERFIL ANSIOSO

A tendência é se perguntar o que pode ter feito de errado, o que deu errado na relação, o que pode ter acontecido para ter gerado aquela situação de abandono, se pode ter uma outra situação provocado o sumiço do parceiro, se a pessoa conheceu mais alguém, ela vai criar uma série de questionamentos buscando entender isso e ficar pensando no que poderia ter acontecido.

A PESSOA COM PERFIL RAIVOSO

Vai responder a este tipo de circunstância com mais raiva e, em geral, vai atribuir culpa ao outro, vai se sentir desrespeitada, desvalorizada, enganada, agredida, algo bem negativo. Julgará o outro como ruim, que fez algo de ruim para prejudicá-la.

Fonte: Renata Borja, psicóloga clínica especialista em terapia cognitivo-comportamental

RAFAELIA LIMA/DIVULGAÇÃO