COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO
CALEGARI, D. Intimidade emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

INTIMIDADE EMOCIONAL

Dimas Calegari

O que mais necessitamos atualmente é de intimidade emocional. A intimidade física é hoje muito fácil, porém, não cria vínculos nem sustenta relações amorosas estáveis. Confundimos amor com sexualidade e intimidade emocional com intimidade física. “Fazemos amor” como se amor e sexo fossem a mesma coisa. A sexualidade e a intimidade física são estímulos fortes e importantes para a vida, mas não geram vínculos nem mantêm a relação estável, necessária para os cuidados e a proteção da vida. A sexualidade e a intimidade física atraem as pessoas, porém, como estímulo vital, têm vida curta. Em pouco tempo “conhecemos” a outra pessoa, seu corpo, suas reações físicas, seus desejos e prazeres. Deixa de existir algo novo e excitante e a relação começa a ser monótona e não estimulante. A intimidade física, sem a intimidade emocional, não sustenta a relação por longo tempo.

Para compreender melhor a diferença entre a intimidade física e a emocional, vamos fazer uma distinção entre interação e relação.

INTERAÇÃO

A interação é o que ocorre num nível mais superficial, quando agimos a partir dos papéis que desempenhamos, como, por exemplo, o médico, o professor, o freguês, o ilustre desconhecido da rua, etc. A interação obedece a regras específicas dos papéis desempenhados; em geral é mais superficial e dirigida mentalmente. Olhamos para a outra pessoa, percebemos o papel que desempenha, avaliamos, julgamos, criticamos, damos opinião ou conselhos, etc. A interação é útil e necessária para a convivência social. Não somos íntimos de todas as pessoas nem estamos voltados para a intimidade com o guarda da esquina, o frentista do posto de gasolina ou o caixa do supermercado. Entretanto, mantemos com essas pessoas uma interação cordial e socialmente aceitável.

Normalmente, a interação se dá no nível verbal, com um mínimo de toques ou de olhares mais diretos. Mantemos inclusive uma “distância” física convencional. Quando num elevador as pessoas são obrigadas a manter uma distância menor que a convencional, é evidente o incômodo geral e a busca de alguma interação verbal para disfarçar o constrangimento.

RELAÇÃO

A relação começa geralmente pelo nível energético. Basta um olhar, um toque sutil ou uma palavra "casual" para que algo aconteça entre duas pessoas. Nesses simples atos elas expõem anseios que vêm de sua Essência. Geralmente são acompanhados de um misto de curiosidade e vergonha frente à exposição. É algo que acontece independente da vontade consciente de ambos. Começam a expor-se emocionalmente! Se as pessoas não se assustarem e fugirem, a aproximação será progressiva, levando a uma exposição profunda das almas envolvidas. É a intimidade emocional estabelecendo- se. Ela ocorre quando a Alma da outra pessoa é vista, ouvida, recebida, ativando nossos sentimentos e emoções. Temos uma resposta emocional para ela. A intimidade emocional acontece quando leva a uma verdadeira relação, isto é, quando existe um Eu que se expressa e tem no outro um Tu que o recebe, se deixa tocar e tem uma resposta emocional para dar. A resposta emocional é o que sentimos frente à comunicação ou expressão da outra pessoa. Não é um julgamento, uma avaliação, uma interpretação, um conselho, etc. Colocamo-nos além dos papéis que desempenhamos. Podemos passar horas conversando, falando de nós mesmos ou ouvindo deslumbrados os relatos da outra pessoa. A necessidade de intimidade física parece não existir, num primeiro momento, e pode mesmo não existir. Neste caso a intimidade emocional leva as pessoas a estabelecerem uma profunda amizade, não importando o sexo a que pertencem. Ficamos excitados vitalmente, voltamos a sonhar, sentimo-nos reconhecidos em nosso Eu.

PAIXÃO

Se a relação caminha para além de uma amizade profunda, a necessidade de intimidade física torna-se progressivamente mais forte, ativando desejos de contato físico. Estamos apaixonados! A paixão é a expressão de um profundo anseio humano! O anseio de ser recebido, reconhecido e reafirmado na expressão genuína de seu Eu. A paixão, normalmente dura pouco tempo, mas o suficiente para dar sentido para a vida. Quando ela é bem recebida e cuidada, tem grande chance de transformar-se em amor.

AMOR

O amor é uma força natural que protege a vida e une os seres vivos. A união amorosa é o mais forte vínculo entre as pessoas. O vínculo amoroso leva à proteção da vida e à formação do casal, da família e dos grupos. Leva também à ligação com a humanidade, com os seres vivos, com a natureza, com o universo e num sentido mais amplo com Deus.

Segundo Pierrakos, a paixão é um presente do mundo espiritual para lembrar-nos que a possibilidade existe; o amor é um ato de vontade. Necessita do cultivo de um espaço interior para a relação amorosa.

SEXUALIDADE

Antes de sua liberação, a vida sexual apresentava, oficialmente, duas situações definidas: a relação sexual amorosa e a interação sexual profissional. A antiga “prostituta” era uma pessoa que desempenhava um papel a partir do qual tinha um comportamento esperado, pelo qual era retribuída financeiramente. Ela não beijava seu freguês; o beijo era uma intimidade emocional reservada ao seu amado! Hoje temos, de forma análoga, a garota e o garoto de programa. Desempenham papéis. Recentemente, criou-se mais uma categoria, a da interação sexual não profissional. O “ficar” trouxe a possibilidade de as pessoas poderem ter intimidade física sem intimidade emocional. Os papéis da mulher liberada sexualmente e do homem descompromissado ajustam-se perfeitamente! Muitas vezes, a partir dessa intimidade física, surge a intimidade emocional e a relação amorosa se estabelece. Mesmo na situação do garoto e da garota de programa, quando a interação se prolonga, pode estabelecer-se a intimidade emocional e a relação tornar-se amorosa, levando à formação do casal e da família. A busca da interação sexual profissional, geralmente indica dificuldades em estabelecer relações amorosas, mas a natureza e a alma às vezes pregam peças até nos mais evasivos! A liberdade sexual e a facilidade de intimidade física trouxeram-nos prazeres e possibilidades de variedade de experiências, por outro lado, nos tiraram a possibilidade de sonhar e de sentir aquela intensa excitação vital do começo da paixão. Não temos tempo para esperar acontecer. A interação sexual banalizou a sexualidade.

PAIXÃO E AMOR

Independentemente de como chegamos à paixão, para que esta tenha continuidade com a relação amorosa duradoura, será necessária a disposição de ambos em preservar a intimidade física e emocional. Conforme mencionei acima, a intimidade física, sem a emocional, não preserva a relação nem traz os cuidados e a proteção para a vida. O amor cria vínculos duradouros e intimidade emocional que é uma fonte inesgotável de estímulos novos. A preservação da relação necessita, entretanto, do cultivo da individualidade. Quanto mais nos conhecemos, mais temos a oferecer à outra pessoa. Se nos fechamos, em breve período não teremos mais nada a ser conhecido! Durante toda a nossa existência não chegaremos a nos conhecer integralmente e muito menos a conhecer totalmente a outra pessoa, portanto, a relação poderá ser fonte inesgotável de estímulos para a vida, para o auto-conhecimento e para o conhecimento da outra pessoa.

Preservar a intimidade emocional é uma questão de sobrevivência da própria relação amorosa. Ela cria uma cumplicidade íntima que protege o Eu e assim deve ser mantida, pertence apenas ao casal! A intimidade emocional depende de ambas as pessoas para ocorrer, mas a disposição de abrir-se é sempre uma responsabilidade pessoal. Abrir-se e expor-se depende do conhecimento que temos de nosso próprio Eu. “Conheça-te a ti mesmo” é o ponto inicial para a intimidade emocional. Como podemos nos conhecer mais? Como podemos estar mais atentos ao Ser interior, ao Eu que habita em nós?

INTIMIDADE COM O EU

O conhecimento de nosso Eu interior envolve cinco níveis progressivos de consciência que necessitam estar alinhados e concordantes:

I- O Eu é sensorial. Eu tenho consciência de minhas sensações corporais profundas, minhas emoções e sentimentos e suas expressões. Eu sou o que sinto e expresso!

II- O Eu é movimento. Eu tenho consciência de minha força física, minhas habilidades corporais e minha capacidade de trabalho e de realização concreta no mundo. Eu sou o que faço, o que realizo!

III- O Eu é conceitual. Eu consigo nomear minhas vivências interiores, eu posso refletir sobre mim mesmo. Eu sou o que penso sobre mim mesmo!

IV- O Eu é consensual. Eu me comunico com outros seres humanos e posso entendê-los. Pertenço a algo maior que o mim mesmo. Faço parte de um consenso! Posso refletir sobre o mundo que me cerca e sobre minha forma de ser no mundo. Eu sou o que falo sobre mim mesmo e sobre o mundo que me cerca!

V- O Eu é relacional. Eu me relaciono com outros seres vivos, toco-os e sou tocado. Desperto-os e sou despertado. Através da relação o Eu expressa-se e é reafirmado ao mesmo tempo em que recebe e reafirma o Tu. O Eu sem a relação pode perder-se em divagações abstratas e fora da realidade. A relação traz as respostas a “Quem sou eu? “, e “Com quem e para quem eu sou?” Toda relação é pessoal e desperta partes específicas de nosso Eu. O quanto me conheço numa dada relação é específico do que é despertado em mim nessa relação. Eu sou o que sou na relação e para a relação com quem estou sendo. INTIMIDADE COM O OUTRO

O que mais necessitamos é de intimidade emocional, afirmamos anteriormente. Sem intimidade emocional sentimo-nos solitários e a vida torna-se árida. Freqüentamos festas, bares, happy hours e atualmente a Internet, em busca de relações significativas. Passamos grande parte da vida aprendendo a interagir socialmente. Não temos, entretanto, uma escola onde possamos aprender a nos relacionar. A aprendizagem da intimidade emocional começa dentro da família e nossos pais sofreram dos mesmos males, ou talvez de males piores do que os nossos. Nossas dificuldades frente à intimidade emocional frustram o anseio maior que é o de expressar o nosso Eu, ser recebido, reconhecido e reafirmado em nossa expressão. O resultado é a solidão ou as interações pouco significativas.

AS DIFICULDADES

Descrevemos até aqui as condições necessárias para a interação e a relação saudáveis. Existem, entretanto, muitas inadequações que frustram a ambas e corresponde ao não atendimento de condições específicas. Quando os limites não são respeitados, quando os

limites são muito estreitos ou ainda quando o conhecimento e a afirmação do Eu são falhos, a interação e a relação podem estar limitadas.

DESRESPEITO AOS LIMITES

A interação aceitável socialmente pede que cada participante mantenha-se dentro de seu papel específico e que obedeça as regras estabelecidas pelo mesmo. Se uma pessoa rompe a distância convencional, se olha de forma muito intensa, se toca fisicamente de forma íntima ou expressa-se emocionalmente, não importando se amorosa ou agressivamente, estará ultrapassando as regras da interação. Essa atitude a torna invasiva para a outra pessoa e a interação rompe-se ou torna-se difícil. Justificadas na liberdade sexual ou na crença de que expressar emoções é sempre saudável, muitas pessoas expressam-se sem limites. Tornam-se invasivas e inadequadas na interação social e, muitas vezes, não se fazem respeitar em seus próprios limites.

Na relação existimos como um Eu que se relaciona com um Tu. “Eu sou” e “Eu sou com e para essa pessoa” são duas condições inseparáveis. O respeito aos limites do Eu e do Tu é fundamental para que a relação se estabeleça e perdure. O Eu que não respeita os limites do outro inviabiliza a relação. Os anseios amorosos não devem ser exigências ou cobranças, mas compreensão e aceitação do outro.

LIMITES ESTREITOS

Muitas pessoas apresentam limites tão estreitos e preconceituosos que impedem a mínima cordialidade social. São fechadas como caramujos em suas conchas, impedidas de se relacionarem e até de interagirem socialmente. São solitárias e críticas em relação a si mesmas e ao mundo que as cerca. O Eu não pode vir para a relação, não pode expressar-se nem ser reafirmado. Existe num mundo particular e dificilmente vem para a relação.

CONHECIMENTO E AFIRMAÇÃO DO EU

A relação pede intimidade emocional. Quando um olhar, um toque, uma palavra nos move internamente, foi despertada a intimidade emocional. Pode acontecer que essa situação nos assuste e nos leve a fugir do contato ou a responder racionalmente, verbalizando uma

opinião, um conselho ou mesmo uma interpretação. Tememos a exposição de nosso Eu e evitamos assim nossa resposta emocional. Pode acontecer, entretanto, que não estejamos disponíveis para a intimidade emocional com a pessoa em questão. Não existe um Tu respondendo ao Eu que se expressa. Normalmente, a ausência de resposta emocional é o sinal, para a outra pessoa, de que ela deve manter- se no nível da interação. Respeitar os limites da outra pessoa faz parte do bom convívio social. Se ela insistir na direção da relação, é bem provável que se trate de uma pessoa invasiva e sem limites. Pode ser também que nossos limites sejam tão estreitos que frustrem o anseio de relação. A disposição interna para a relação é de responsabilidade pessoal. Ela implica no interesse e na coragem de conhecer, expressar e afirmar seu próprio Eu.

CULTIVANDO A INTIMIDADE EMOCIONAL

Evidentemente não existem regras, do tipo “faça você mesmo”, a ensinar. Existem algumas orientações que podem nos ajudar nessa empreitada. A intimidade emocional ocorre internamente quando estamos em contato com o nosso Eu, a nossa Essência. Nesse momento desfazem-se os conflitos internos e nos sentimos inteiros. O contato com nosso Ser interior torna a existência significativa. O que vivemos nos toca, a vida tem sentido porque é sentida! A partir desse lugar interior, podemos sair da interação e entrar em relação. Estamos disponíveis para a intimidade emocional com a outra pessoa. É o momento onde o Eu e o Tu existem e se reafirmam. O Eu é sustentado quando existe um Tu que o recebe e o reafirma, e o Tu pode emergir quando existe um Eu que se expressa e se comunica.

Quando existem um Eu e um Tu atuantes, existe a verdadeira relação. Fora deste momento, estamos em interação e desempenhamos papéis. Não existem pessoas, mas conceitos indiferenciados, genéricos, condicionados socialmente. O mundo torna-se “coisificado” e perde seu encantamento. A interação é importante para o nosso convívio social, porém é a relação íntima que dá sentido e encanta a existência.

CULTIVANDO A INTIMIDADE COM O EU

I- Observe constantemente suas sensações corporais, seus sentimentos e emoções.

II- Expresse o que você sente através do olhar, de suspiros, choro, emoção, anseios de tocar, apoiar o outro ou pedir apoio e ajuda.

III- Nomeie o que você sente e reflita sobre o que sente; reflita sobre seu próprio Eu.

IV- Comunique ao outro as reflexões que faz sobre si mesmo. Afirme seu Eu!

CULTIVANDO A INTIMIDADE COM O OUTRO

I- Fale de si próprio, deste seu momento e não do outro ou de sua história.

II- Ouça atentamente o que o outro fala de si próprio. Olhe-o diretamente. Respeite seu direito e o dele de, eventualmente não querer estar em relação. Se a direção for a da intimidade, receba e afirme o Eu que se comunica!

III- Tome consciência de sua resposta interna (sensação, sentimento, emoção) ao receber a comunicação da outra pessoa.

IV- Expresse suas sensações, sentimentos e emoções em relação à comunicação do outro. Não fale dele, não o julgue, não o analise, não o avalie; expresse apenas o que você sente internamente. Ex: Eu me sensibilizo com sua dor, sua situação ativa também a minha dor, etc.

V- Dê sua opinião apenas quando o outro solicitar alguma avaliação ou conselho, no entanto, comece sempre expondo como você se sente no momento. Ex: Eu me sinto sensibilizado com a sua pessoa e como você está me permitindo, gostaria de dizer-lhe que.....

VI- Clareie para você mesmo o que você percebe, o que você sente e o que você pensa sobre o outro. Você pode percebê-lo cabisbaixo, triste, sentir-se preocupado com ele, e talvez esteja muito interessado em saber o que se passa. Não interprete o estado dele.

Seja franco e direto: Eu o percebo cabisbaixo, estou preocupado com seu estado e gostaria de saber o que se passa com você, se você se sentir à vontade para expor.

É importante aceitá-lo não disponível para se expor.

VII- Desfrute de seus momentos de intimidade emocional, não importando onde você esteja: num bar, numa roda de amigos, numa relação amorosa, num momento de sua espiritualidade, etc.

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CALEGARI, D. Intimidade emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

BUBER, M. EU e TU. São Paulo: Cortez & Moraes, 1979. HELLINGER, B. A simetria oculta do amor. S.Paulo: Cultrix, 1988.

LELUP, J-Y. Caminhos da realização. Petrópolis, RJ: Vozes, 1996

PIERRAKOS, J. Anotações de aula do curso de formação de CORE ENERGETICS. Brasília: Cidade da Paz, 1994 a 1998.

Dimas Calegari / São Paulo / SP / Brasil
Email: dcalegari@uol.com.br