

Texto:

Amava, agora odeio! Porquê?

Autor:

Fabrizio Viana

Sobre a publicação:

A publicação é livre desde que o texto e as referências finais sobre o autor seja publicada na íntegra.

Novos artigos:

Solicite com o autor pelo e-mail fabricioviana1977@gmail.com

Amava, agora odeio! Porquê?

Quando nós começamos a nos relacionar com alguém de forma afetiva (amorosa) pela primeira vez, são esperados muitos comportamentos, pois faz parte do nosso psiquismo e dos processos de aprendizagem.

Um deles, talvez o mais importante (que governa todas as outras ações e atitudes), é quando encontramos alguém que mal conhecemos e ficamos apaixonados loucamente em poucos dias, em poucas semanas.

Após a decepção, que acontece na maioria dos casos (por termos nos entregado muito rápido), gera um efeito inverso, a ponto de transformar o "amor" que tínhamos por determinada pessoa em "ódio".

Esta transformação de amor em ódio é muito interessante, pois não acontece somente com os primeiros relacionamentos, e sim com qualquer pessoa que ame outra cegamente e em um certo momento é deixado de lado.

O funcionamento do psiquismo neste período é simples. Quando amamos alguém, nós projetamos partes que são nossas no outro (objeto amado). Quando terminamos, é como se a outra pessoa levasse estas partes (que são nossas) consigo e nos deixassem sem nada. Alguém totalmente vazio e sem estruturas. Afinal, nós estamos tão ligados no outro, que parte da nossa vida está nele. Se ele vai embora, onde está nossa vida? Ela vai junto.

Como nosso corpo biológico produz anticorpos quando esta fragilizado, nosso aparelho psíquico, quando se encontra neste estado, também cria suas "defesas" para a proteção do ego fragilizado. Ele transforma automaticamente a mesma quantidade de amor em ódio.

O pensamento é mais ou menos este. Já que joguei partes minhas no outro, e o outro não corresponde mais ou está perto, preciso "destruir" (com o ódio) as partes minhas que estão nele para que possa sobreviver.

Parece besteira, mas este mecanismo amor versus ódio acontece, consciente ou inconscientemente, em todos nós.

Quem já não teve vontade de bater naquela pessoa que estava gostando e que do nada, virou as costas? Ou vice-versa? Quase apanhou porque em determinado momento, resolveu terminar o relacionamento? Ou mesmo, nada tão agressivo, apenas um sentimento de raiva? Mesmo que passageiro, de determinada pessoa por quem estava interessado?

Eu já passei por diversas experiências. Tanto que, nos primeiros relacionamentos que eu tive, a separação foi algo bem traumático para ambos. Precisávamos destruir o objeto amado (neste caso, eu era o personagem). Só que o consciente deixa claro que não se pode destruir o "outro", então, tudo é canalizado para os objetos materiais. Ambos, principalmente o primeiro, quase destruiu toda a casa, mas sobreviveram (e sobrevivemos). Assim é a nossa vida.

Claro que mesmo não existindo receitas mágicas, existem algumas coisas que podem aliviar um pouco este processo "destrutivo" do psiquismo envolvido em termos de relacionamentos.

O primeiro passo é ter consciência deste processo. Tanto que resolvi escrever este artigo para tornar este conhecimento acessível a todos vocês.

Segundo, existem algumas atitudes a se tomar quando precisamos esquecer ou terminar com alguém. Alias, é bem comum, amigos me perguntarem "o que fazer para esquecer alguém".

Geralmente, dou apenas duas fórmulas que conheço muito bem. A primeira, pouco eficiente, a segunda é a ideal.

Na primeira opção, o conselho é procurar outra pessoa. Tentar achar em outra, o preenchimento do vazio que a primeira pessoa deixou. Seria como "trocar", literalmente, o "objeto de desejo". Se achar alguém compatível enquanto gosta de outra, este alguém pode ajudar a esquecer o outro. Infelizmente, na maioria dos casos esta não é a melhor saída. Depende muito do nível de comparação que irá fazer e da fragilidade momentânea que esteja passando.

Muitas vezes, esta atitude (que muitos fazem) apenas prolonga o sofrimento e pior, acaba envolvendo na estória uma outra pessoa que nada tinha a ver com isso e que também pode acabar na mesma situação em que nos encontramos, por nossa causa.

A segunda opção, a mais benéfica e a menos utilizada é dar um tempo e começar, religiosamente, a cuidar de si (processo de reintegração do ego). Gosta-se e não é correspondido ou se ama e perdeu seu objeto de desejo, você provavelmente se encontra fragilizado e o melhor a fazer, ao invés de "buscar fora" é "buscar dentro".

Para isso, dê um tempo de relacionamentos e procure evitar ficar com alguém. Por outro lado, não deixe de sair e se divertir com os amigos. O ideal é iniciar atividades que cuidem de você, da sua saúde, do seu corpo e da sua mente, por exemplo, tente entrar numa academia, começar uma dieta, comer melhor, praticar esportes ou até mesmo aprender um novo idioma.

Depois de um bom tempo se cuidando, quando começar a se sentir melhor, inteiro (e não fragmentado) abra as portas para um novo amor que pode ou não dar certo.

Se não der, refaça tudo de novo. Apenas tome cuidado com este mecanismo amor versus ódio e todos os outros processos internos que passamos, quando estamos nos relacionando com alguém.

Fabrizio Viana

Fabrizio Viana é bacharel em Psicologia e autor do livro que fala sobre a homossexualidade chamado "O Armário - Vida e Pensamento do Desejo Proibido" - Site do livro: www.oarmario.com