

CONVERSA NA VARANDA

■ REGINA NAVARRO LINS*

Ciúme é parte do amor?

A qualquer momento, inesperadamente, o ciúme pode surgir numa relação amorosa: na fase da conquista, no período da paixão, durante o namoro ou casamento e até mesmo depois de tudo terminado. Alguns o consideram universal, inato. Outros (entre os quais me incluo) acreditam que tem origem cultural, mas é tão valorizado, há tanto tempo, que é visto como parte da natureza humana.

De qualquer forma, não há dúvida de que a relação amorosa entre homens e mulheres sempre foi prejudicada pelo ciúme. Inicialmente o do homem estava ligado ao medo de falsificação da descendência – dar o próprio nome e criar um filho que não fosse seu. Esse temor serviu para justificar a extrema violência contra as mulheres nas sociedades patriarcais. Para elas, que só podiam exprimir dedicação e obediência, esse sentimento era proibido de se manifestar, caso existisse.

A revolução sexual dos anos 60 irrompeu no Ocidente trazendo a separação definitiva entre sexo e reprodução e, conseqüentemente, a igualdade de condições entre homens e mulheres nessa área. No entanto, com toda a liberação – e ao contrário do que se poderia supor – o homem ficou mais ciumento e a mulher passou a expressar ciúme na mes-

ma intensidade que ele. Pesquisa feita nos Estados Unidos comprovou que nenhum dos sexos é mais ciumento que o outro, embora se comportem de maneira diferente. As mulheres em geral são mais propensas a fingir indiferença, enquanto os homens, com mais frequência terminam um relacionamento quando sentem ciúmes, acreditando que assim recuperam sua auto-estima e reputação.

Mas por que o ciúme é aceito como parte do amor? Por que se defende a sua existência numa relação amorosa, mesmo sabendo que o preço a pagar é tão alto? Encontramos ao menos parte da resposta na forma como o adulto aprendeu a viver o amor, que é em quase todos os aspectos semelhante à forma da relação amorosa vivida com a mãe pela criança. Por se sentir constantemente ameaçada de perder esse amor – sem o qual perde o referencial na vida e também fica vulnerável à morte física – a criança se mostra controladora, possessiva e ciumenta, desejando a mãe só para si.

Esse risco, que é verdadeiro na infância, continua sendo alimentado por uma educação que não permite aos jovens se desligarem da dependência emocional dos pais. Quando surge uma relação amorosa, eles passam de uma

dependência para outra. Agora, por conta de todo o condicionamento cultural, é através da pessoa amada que se tenta satisfazer as necessidades infantis. Reeditando a mesma forma primária de vínculo com a mãe, o antigo medo infantil de ser abandonado reaparece e a pessoa amada se torna imprescindível. Não se pode correr o risco de perdê-la. O controle, a possessividade e o ciúme passam, então, a fazer parte do amor.

Quando a pessoa consegue elaborar bem a dependência infantil e também se libertar da submissão aos valores morais, se percebe menos ciumenta. Caso contrário, é difícil ter autonomia suficiente e podem reaparecer as antigas inseguranças, com exigência de exclusividade no amor. Como são poucos os que se sentem autônomos, observa-se uma busca generalizada de vínculos amorosos que permitam aprisionar o parceiro, mesmo à custa da própria limitação. A questão do ciúme também está ligada à imagem que cada um faz de si. Quem tem a auto-estima elevada e se considera interessante e com muitos atrativos não supõe que será trocado com facilidade. E se a relação terminar, sabe que vai ficar triste e sentir saudade, mas também sabe que vai continuar vivendo.

Papo de consultório

André, 32 anos, músico, fazia muito sucesso com as mulheres. Era bonito, inteligente e bastante sensual. Sua vida social era intensa, assim como seu sofrimento. Não havia lugar onde não fosse assediado, mas sempre acontecia o mesmo. Costumava ficar com a mulher mais interessante da festa. Sedução pra lá e pra cá e o oferecimento de carona. No meio do caminho, sem maiores explicações, André mudava de idéia e após deixar a parceira, ia dormir sozinho.

– Não consigo. Acho meu pênis muito pequeno e sei que vou decepcionar na cama. É insuportável imaginar as mulheres comentando sobre isso. Tenho certeza que elas contam tudo umas para as outras.

Com o movimento de liberação dos costumes e o advento dos anti-concepcionais, as condições sociais que protegiam o desempenho sexual do homem começaram a mudar. A mulher, que antes só tinha experiência sexual com o marido, agora exige mais prazer. O homem, então, passou a sofrer muito com sua sexualidade. O temor da impotência, de ter o pênis pequeno ou fino, a ejaculação precoce, geram insegurança. Esta será maior na medida do grau de submissão aos valores machistas da nossa sociedade. A dificuldade que os homens têm em aceitar que não sabem tudo sobre sexo também é responsável por situações como as do exemplo. O que André precisa saber é que, no sexo, a área de maior prazer para a mulher é o ponto G, e ele se localiza a apenas cinco centímetros da entrada do canal vaginal. Assim, um pênis de qualquer tamanho pode proporcionar muito prazer à mulher, a não ser que o homem só esteja interessado em ser admirado pelo tamanho de seu pênis e em ejacular.

ENTREVISTA / TÂNIA ALVES

“As pessoas precisam se tocar mais”

Tânia Alves, 46 anos, cantora e atriz, está lançando seu 11º disco, *Me deixas louca*, e terminando de escrever um kit de emagrecimento como parte do seu trabalho no Spa Maria Bonita. Casada há 12 anos, tem dois filhos de seus dois casamentos anteriores.

– Como se faz para um casamento ser ótimo?

– Não se pode perder a cerimônia de jeito nenhum. Existe um tipo de intimidade, que chamo de negativa, que não pode existir.

– O que você acha do ciúme?

– Sei que o ser humano não é monogâmico, mas sou totalmente ciumenta. Tenho ciúme do pênis. Transei, é meu. É uma coisa louca, adoraria não ser assim.

– Você acha que há problema em misturar amizade com sexo?

– Não. Se você estiver inteira, você vai estar ali como gente, não só como corpo. A entrega, a troca pode ser muito grande e, então, a cumplicidade e a confiança reforçam a amizade. O que frustra é se houver uma expectativa de continuidade diferente de amizade.

– Você acha que existe pouco carinho nas relações amorosas?

– As pessoas precisam se tocar mais. Gostar de se comunicar fisicamente, não ter medo do corpo do outro, nem do próprio corpo, é fundamental. Quando as pessoas se tocam liberam até substâncias químicas curativas.

– É possível amar duas pessoas ao mesmo tempo?

– Sou completamente romântica (risos). Desde o meu primeiro relacionamento, eu queria que fosse para a vida toda. Ainda sonho acordada como uma garota de 12 anos. Mas a guru da Shirley MacLaine diz que existem 20 mil almas gêmeas para cada pessoa. Isso significa que, com 20 mil pessoas, você poderia se sentir feliz e plena (risos).

– Você acha que uma pessoa pode se sentir satisfeita tendo várias relações amorosas ao mesmo tempo?

– Acho que sim, depende da pessoa. Quando conheci meu marido atual, eu tinha quatro namorados e durante muito tempo foi assim. Eu estava muito bem, feliz. Eram companhias maravilhosas, eu adorava eles. Quando conheci e transei com meu marido, troquei os quatro por ele. Depende do momento. Mas te juro que tenho a fantasia de ser tão feliz com uma pessoa só, que a gente possa se bastar pra vida toda.



* Regina Navarro Lins, psicanalista e sexóloga, é autora do livro *A cama na varanda – Arejando nossas idéias a respeito de amor e sexo* (Ed. Rocco) e apresenta o programa *Sexidade* da Rádio Cidade.

E-mail para a coluna: varanda@jb.com.br

Leguminosa é capaz de reduzir os níveis de colesterol no sangue, é rica em vitamina E e evita a formação de coágulos nas artérias

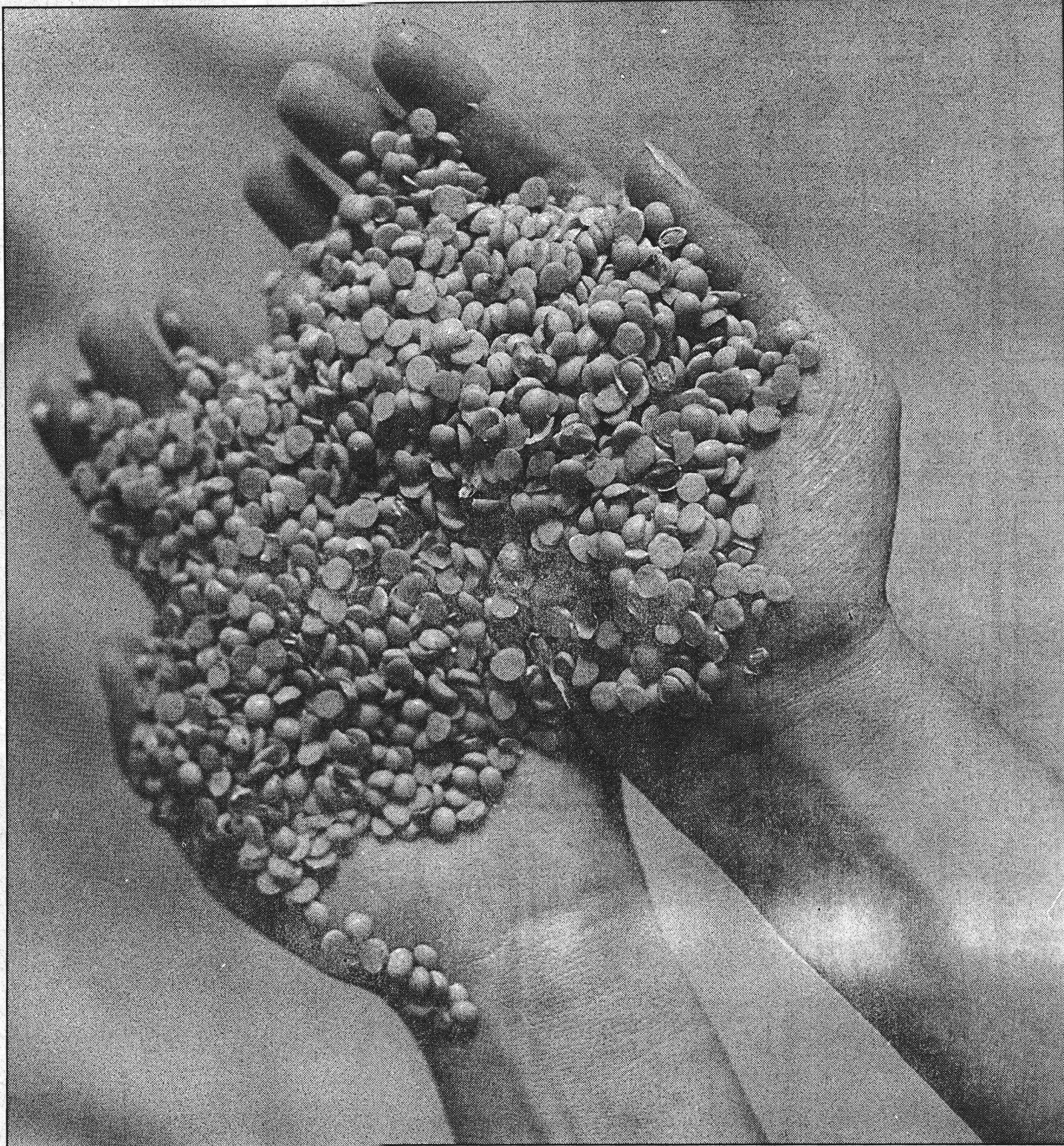
Proteína da soja traz benefícios à saúde

FLAVIA SEKLES
Correspondente

WASHINGTON – A soja não é só mercadoria negociada aos gritos na bolsa de Chicago e produto que revolucionou a agricultura desde meados do século. Essa leguminosa muito usada nas cozinhas orientais contém uma proteína que, na opinião do endocrinologista e nutricionista americano James Anderson, autor do livro *Dr. Anderson's anti-oxidant, anti-aging soy program* (Programa de soja do dr. Anderson antioxidante e contra o envelhecimento), traz mais benefícios para a saúde do que qualquer outro alimento levado à mesa. A proteína da soja reduz os níveis de gordura no sangue e, portanto, o colesterol, especialmente os triglicerídios, ou mau colesterol, o LDL. Ao mesmo tempo, essa proteína é capaz de aumentar o nível do bom colesterol, o HDL.

Pesquisadores ainda não entendem exatamente como funcionam os mecanismos que fazem a soja atuar dessa forma no organismo humano, mas acreditam que a proteína também tem propriedades antioxidantes, pois é rica em vitamina E e reduz o endurecimento das artérias. A proteína da soja também afina o sangue, reduzindo o risco de formação de coágulos e, por ser rica em estrogênio (motivo pelo qual as mulheres tendem a não ter doenças cardíacas até que param de produzir o hormônio), mantém os vasos sanguíneos saudáveis.

Anderson, que participará do 13º Congresso Mundial de Cardiologia, no Rio, disse ao JORNAL DO BRASIL que as pesquisas com a proteína da soja começaram no início do século na Rússia. Enquanto seu benefício veterinário era bastante conhecido, até recentemente os pesquisadores duvidavam de seus efeitos na dieta humana. Em 1995, Anderson publicou no *New England Journal of Medicine* um conjunto de 38 estudos



A soja tem efeitos antioxidantes e ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas, segundo o endocrinologista americano James Anderson

sobre o efeito dessa proteína que silenciou de vez os céticos. “O estudo convenceu a maior parte das pessoas de que a proteína da soja realmente possui um efeito benéfico no organismo humano”, afirmou o médico.

Para aqueles que têm o nível de colesterol acima de 300, o consumo regular da proteína da soja pode reduzi-lo em até 25%, um impacto similar às mais novas drogas contra o colesterol alto disponíveis no mercado, como Prevacol e Zocor. A proteína de soja é encontrada na semente de soja – que pode ser ingerida torrada – e em produtos como o leite de soja ou o queijo (tofu).

Cerca de 30 gramas (duas colheres de sopa) de semente de soja torrada por dia têm o que Anderson chama de “efeito protetor”. O endocrinologista americano sugere que as pessoas saudáveis consumam uma porção dessas diariamente, para garantir que os níveis de colesterol no sangue permaneçam baixos.

Pessoas com alto risco de sofrer doenças cardíacas – aquelas que têm histórico familiar, fumam muito, alimentam-se mal ou levam uma vida sedentária e estressante – devem consumir duas porções por dia. Para quem já teve um ataque cardíaco ou enfarte a dieta ideal deve ser de três porções diárias. Os chamados concentrados de proteína de soja, no entanto, devem ser evitados, pois o processo de concentração da substância reduz seu ingrediente mais benéfico, os isoflavones de soja.

Por mais milagrosa que a proteína de soja possa parecer, o nível de consumo nos Estados Unidos ainda é muito baixo. Anderson explica que isso ocorre pela relutância dos americanos, acostumados à cultura do *fast-food*, em cozinhar. Muitas das substâncias que contêm a proteína da soja requerem algum esforço de preparação. “Enquanto os americanos falam muito sobre os benefícios de se comer bem, eles estão de fato se alimentando com comidas cada vez mais ricas em gordura, e em porções maiores”, diz o endocrinologista americano.