

A individualidade necessária

A psicoterapeuta corporal e terapeuta de casais Nartan Lemos, 52 anos, explica que os humanos têm dois conjuntos de necessidade, um de estarem juntos, se sentirem pertencentes e conectados aos outros. A vontade de amar e ser amado, de encontrar o companheirismo em outra pessoa. Ao mesmo tempo, temos a necessidade da individualidade. “Precisamos nos lembrar que, antes de ser um casal, somos indivíduos. Preciso saber quem eu sou e do que eu gosto antes de me aventurar com o outro”, diz a terapeuta.

Nartan acrescenta que a autonomia é uma questão de bem-estar e saúde. Na convivência saudável consigo mesmo, é possível abrir espaço para a vivência proveitosa com o outro. Nesse contexto, a psicoterapeuta observa que viver em ambientes separados pode ser uma das maneiras de conservar a própria singularidade. “Precisamos nutrir nossa individualidade, e cada pessoa encontra uma maneira diferente de fazer isso. Pode ser com hobbies, amigos, estudos, trabalho. Ter horários para o lazer e uma rotina de acordo com seus gostos.”

Apesar de não ser necessário estar longe fisicamente para manter os próprios hábitos, ter um espaço só seu onde possa explorar a si pode ajudar aqueles que têm um pouco mais de dificuldade.

Para entender a forma como nos relacionamos e os hábitos cotidianos, Nartan ressalta o processo de individualização, definido pelo psiquiatra e psicoterapeuta Carl Gustav Jung. Quando começamos a amadurecer, passamos a entender

o que pertence ao nosso pai ou à nossa mãe e o que pertence a nós.

Quando entendemos o que herdamos, analisamos o que faz sentido para nós. O que vamos manter e o que não desejamos perpetuar. A partir de então, surge o seu jeito, unindo o que mantemos dos nossos pais ao que criamos por nós mesmos.

Ao nos relacionarmos com outra pessoa, principalmente ao morar junto, misturamos a nossa individualização à do outro e nem sempre isso funciona, apesar do amor e do desejo de manter o relacionamento.

Surgem assim os novos formatos de relação, nos quais é possível manter o romance e o companheirismo sem que questões do cotidiano se tornem obstáculos. Morar em casas separadas, namoro e casamento aberto, relações poliamorosas fazem parte dessas descobertas sociais.

“O importante nisso tudo é descobrir o que você quer, o que funciona para aquele casal. O foco aqui é o que os parceiros sentem e o que querem, independentemente do que a sociedade diz que é o correto. Ao se permitir, é mais fácil encontrar a felicidade”, completa a terapeuta.

Entre a fazenda e a cidade

Para encontrar esse equilíbrio na vida pessoal, Nartan e o marido, o agricultor e empresário Luiz Mano Velho, 59, passaram a viver cada um em sua casa ao longo da semana. O arranjo surgiu como uma maneira de ajustar a vida separada de cada um ao relacionamento.



Luiz gosta da natureza e seu trabalho exige que passe mais tempo na fazenda. Nartan tem filhos de outro casamento que moram com ela e seu trabalho como terapeuta requer que ela esteja em Brasília.

Juntos há seis anos e vindo de outros relacionamentos, Nartan e Luiz têm três e cinco filhos, respectivamente, e, depois de experimentar as vivências tradicionais em suas relações, encontraram um arranjo

que funciona para eles.

Além do aspecto profissional, a saudade deixada pelos dias longe faz com que cada reencontro seja incrível. “A distância alimenta a relação, é o nosso tempero especial. Isso permite que a gente esteja em um estado enamorado, sempre encantados um com o outro”, diz Luiz.

Para ele, nem sempre percebemos o valor do outro em nossas vidas no