

## **PODCAST É CULTURA?**

### **TODAS AS FORMAS DE AMOR, COM JULIANA SOARES E ANA MARTINS**

#### **Roberto Romero:**

Você já reparou como o amor é um tema quase onipresente na nossa cultura? A gente vê, lê e ouve sobre amor nos filmes, nos livros, nas músicas, no teatro, nas artes visuais.... ou seja, ele está em todo lugar. Mas é curioso que embora o amor esteja aparentemente em todo lugar, a gente ainda assim sinta que o mundo precisa de mais amor. É verdade que os nossos dias nem sempre vão ser apaixonantes e que não dá para a gente ficar aqui romantizando a vida, que muitas vezes é dura, injusta, difícil. E isso tudo pode e deve deixar a gente com muita raiva também, muita indignação, que são sentimentos importantes para impulsionar mudanças. Mas será que o ódio é uma resposta que vai fazer a gente chegar em algum lugar? Será que pensar o amor como uma ética que pautas as nossas relações e a política não poderia nos ajudar a fabular outros mundos? Aliás, será que as outras pessoas estão falando a mesma coisa que a gente quando falamos de amor?

Bom, as perguntas são muitas e só vão aumentando. Então abra seu coração, porque nessa temporada a gente vai conversar com muita gente incrível sobre as fabulações do amor. Eu sou o Roberto Romero, antropólogo e apresentador deste podcast.

#### **Gabriela Moulin:**

E eu sou a Gabriela Moulin, diretora presidente do BDMG Cultural.

#### **Roberto Romero:**

E você está ouvindo o podcast *É Cultura*?

Bom gente, eu não sei se vocês se lembram, mas na última temporada sobre as fabulações da natureza, a gente falou muito aqui sobre o fim do mundo, essa ameaça que volta a nos assombrar e que muitos filmes já retrataram, e muitos povos já viveram – e ainda vivem – na pele. Mas se a temporada passada nos deixou uma lição, é a de que o fim de alguma coisa pode ser também o início de outra. E é justamente nesses momentos como os que a gente tá vivendo agora, em que tudo parece desmoronar, que a gente deveria refletir sobre o que a gente deseja pra aquilo que ainda está por vir. E fazendo um pouco desse exercício, a gente aqui do podcast ficou refletindo muito sobre o que é que a gente gostaria de cultivar daqui pra frente. E uma das primeiras coisas que veio à nossa cabeça foi, justamente, o amor, né, Gabi?

#### **Gabriela Moulin:**

Pois é Robertinho! É difícil não reconhecer que o ódio tem marcado muito o nosso mundo atual, né? É assustador como ele consegue mobilizar tanta gente, viralizar tantas notícias, interromper tantas vidas e impedir que pessoas se conheçam e compartilhem o mundo. E assim, são tantos os casos de relações tóxicas e abusivas que existem, não só entre os seres humanos, mas também entre nós e a própria natureza, né? Eu sempre me pergunto por que será que o amor virou um desafio tão grande para a gente? E foi pensando nesse desafio que a gente resolveu que nessa temporada a gente vai arriscar a falar de amor.

#### **Roberto Romero:**

Exatamente, Gabi. E isso não é só sobre amor romântico, né? Mas sobre tudo quanto é tipo de amor. E para abrir nossos caminhos amorosos, a gente resolveu convidar duas psicólogas de Belo Horizonte que ouvem falar muito sobre o amor no dia-a-dia, porque a gente sabe que é ali na terapia que muita gente fala sobre seus amores e sobre desamores também. Eu queria então dar logo as boas vindas para a Juliana Soares e para a Ana Martins que estão aqui com a gente hoje.

**Juliana Soares:**

Bom dia, bom dia Robertinho, obrigada pelo convite.

**Ana Martins:**

Bom dia, bom dia Robertinho, bom dia Ju, querida. Bom dia para você que está ouvindo a gente. É um prazer estar aqui nessa conversa.

**Roberto Romero:**

Legal demais ter vocês aqui com a gente. Bom, a ideia de hoje é abrir mesmo os caminhos para os próximos episódios, que vão falar de amor. E como eu estava falando mais cedo, a gente ouviu muito falar sobre o amor na cultura, né? Mas a gente sabe também que a gente para muito pouco para pensar na própria palavra. É como se a gente assumisse que todo mundo está falando a mesma coisa quando fala de amor, que amor só quer dizer uma coisa, o que pode acabar sendo até meio perigoso, né? Então eu queria começar por aí, por essa palavra. O que pode querer dizer amor?

**Ana Martins:**

Nosso encontro como amigas assim, né Ju, a gente começou também tentando entender o que essa palavra significa. E a gente começou daí mesmo: das nossas próprias histórias, né? E a gente foi compreendendo que nessas conversas e nos estudos que a gente foi fazendo, que o amor é algo muito mais complexo como conceito mas ao mesmo tempo é também algo tão íntimo que a gente não pára para pensar sobre ele. E esse funcionamento do amor também tem a ver com o nosso próprio funcionamento de autoconhecimento, né? E aí a gente começou a compreender nas nossas histórias que o conceito de amor vinha muito marcado por exemplo pela minha história pessoal pela família que eu nasci, e pelas expectativas do mundo com relação ao que é ser feliz e ter sucesso nesse lugar de amor.

**Juliana Soares:**

E além disso nós duas somos psicólogas clínicas, né, então a gente escuta muito as pessoas falando de amor, das suas buscas amorosas, do seu êxtase e das suas dores de amor, também. E aí a gente no coletivo costuma muito atribuir o amor a tudo isso que você disse, Robertinho, mas também muito a um sentimento, né? Eu sinto o amor. Mas como a Ana estava colocando, o amor é muito mais complexo do que isso e o amar é um verbo, amor tem a ver com ação. Com atitude. O que a gente começou a observar é que muitas vezes quando as pessoas dizem “Eu quero amar”, “eu quero estar num relacionamento amoroso” o que elas normalmente querem é receber amor, admiração, tá no conforto de uma relação muito gostosa. Mas é difícil, né? Porque amar é isso, é posicionamento, é atitude, é dia-a-dia, é poder e querer estar junto quando as coisas estão menos fáceis e menos fluidas.

**Ana Martins:**

E pensando nisso que você trouxe, Ju, a gente vai na expectativa de que seja uma grande celebração, o amor, no sentido de que é um encontro e uma celebração, quase como se fosse um evento único e a gente foi compreendendo nas escutas, né, das dificuldades e dos encontros e desencontros amorosos e os nossos próprios de que o amor tem muito o exercício do desconforto, às vezes isso não fica muito associado ao amor. Mas o amor ele é desconfortável muitas vezes, porque eu vou me revelar, porque eu vou me colocar num lugar perigoso, de dizer eu te amo. De dizer eu preciso de você. Ou de oferecer ao outro o que eu tenho, né? É um exercício de entrega. Então a gente foi observando como é que é importante criar um espaço pra se falar do amor, e para se falar do amor como um processo real, mais do que uma celebração ideal.

**Roberto Romero:**

Ouvindo vocês falando, eu fico pensando que o amor é falado, cantado, pintado, encenado, mas talvez antes de tudo isso ele é sentido, né? E é um sentimento que as pessoas compartilham e muitas vezes têm uma vontade muito grande de externar, de expor, de contar, mas é na fala que a gente vai traçando essa possibilidade de entender o que o outro quer dizer quando fala em amor. E eu acho que isso tem muito a ver tanto com as experiências de vocês duas como terapeutas, mas também da Ana como contadora de histórias, né? Então eu queria falar um pouco sobre essa importância das histórias e das narrativas do amor.

**Ana Martins:**

O que me fascinou muito na contação de histórias é exatamente mergulhar nas histórias e compreender o que elas têm para contar para mim. Acho que todas elas carregam uma série de ensinamentos. As histórias de tradição oral são muito ricas, assim. E aí eu fui fazendo um pouco um paralelo também com o espaço do setting terapêutico, né, o espaço da sessão terapêutica, e, eu acho que você compreende isso também, né, Jú? De como é que a gente vai aprendendo a falar, compreendendo como é a língua do outro, dos pacientes, quando eles chegam, né? E levar isso pra vida pessoal, né, fazer esse exercício, é um desafio. Porque é isso, na relação amorosa, o que eu preciso fazer é olhar para o outro e entender que ele é um mundo completamente novo. E o amor acaba que é essa ação, esse afeto, que pode oferecer isso para a gente. Que nos lembra da prontidão necessária. Que aquele mundo que está na nossa frente, que é aquela pessoa, é uma pessoa desconhecida. Então, para amá-lo, eu preciso compreender quem ele é, eu preciso escutar, eu preciso entender que eu não sei, que eu tenho um limite de escuta. Se eu vou com esse cuidado e se eu me coloco dessa maneira também, a gente tem mais chance de se entender. Acho que as histórias oferecem isso também, que é parar, escutar e compreender cada um dos personagens, para eu poder aproveitar e poder também oferecer da minha história também. Eu acho que a medida em que eu reconheço a história do outro e valorizo, eu começo a reconhecer e valorizar a minha também.

**Juliana Soares:**

Eu e a Ana a gente gosta de usar uma metáfora de que cada um de nós tem um dicionário amoroso, com verbetes e significados, e que a gente vai construindo esse dicionário amoroso na nossa história de vida de uma maneira muito natural e inconsciente mesmo. Que vem, de uma história muito íntima né, das nossas primeiras vivências amorosas, nossa família. Nós ali enquanto bebês, sendo amadas e amados. Como é que a gente recebe isso, como é que a gente vivencia isso. Participando de uma família em que as pessoas se amam. Então ali a gente

já vai tendo vários entendimentos que vão nos mostrando o que é o amor. E é claro que essa família, essa nossa vivência muito individual, está inserida numa cultura, que também tem seus códigos de conduta, de ética, do que é o amor. Então a gente tem aí as nossas narrativas sociais também sobre o amor e que são compartilhadas por nós culturalmente. Então eu acho que é muito importante levar em conta junto sempre o que que é de um contexto mais individual, da história de vida da pessoa, e o que que é sócio-histórico-cultural também, que a gente vive junto.

**Roberto Romero:**

Ouvindo aqui vocês eu fico lembrando daquela ideia da escritora nigeriana Chimamanda Adichie sobre “o perigo da história única”. Ela falava isso em relação ao perigo de se contar histórias segundo um único ponto de vista, que geralmente é o do homem, branco, cis, hétero, europeu. E eu acho que esse perigo da “história única” pode ser uma ideia muito útil também pra gente falar das histórias de amor, né? Porque me parece que grande parte da angústia, da dor que essas histórias envolvem têm a ver com o fato de que a gente costuma medir as nossas próprias histórias de amor a partir dessa história única, que é uma história com final sempre feliz, uma história em que os protagonistas só podem ser um homem e uma mulher, uma história que não pode ter um fim... Enfim, essa história que a gente também chama de “amor romântico”.

**Juliana Soares:**

Esse ideal de amor romântico que é algo que a gente compartilha culturalmente e que tem todas essas características que você colocou e mais aquelas do amor da vida, o amor da minha vida, alma gêmea, a ideia de que eu estou aqui sofrendo de amor, estou sofrendo na minha vida, mas quando eu encontrar aquela pessoa então ela vai me completar e a minha vida vai fazer sentido, como um pré requisito pra felicidade, que tira muito a autonomia das pessoas, a gente precisa estar junto para estar feliz. Essa é uma ideia, é uma história de amor, construída no tempo, construída através da história da nossa civilização, mas não é a única história possível, mesmo.

**Ana Martins:**

O amor é uma potência, é uma potência de transformação social, sabe? ... tem a ver com eu enxergar, reconhecer o outro. Reconhecer a minha história e a história do outro. Então o amor é um sentimento e uma ação de potência transformadora social também. Ele transforma a minha vida, mas ele transforma o mundo. Então invisibilizar, criar uma história única e dizer “só esse jeito é amor”, é uma maneira de manter as pessoas miseráveis, né? Então as pessoas se sentem miseráveis, porque eu não vou atingir, porque eu não sou uma mulher que tem esse perfil, porque eu não amo um homem, ou porque eu não amo uma mulher, ou porque eu não tenho essa cor, ou porque eu não tenho o corpo dessa maneira. Então eu vou me sentir miserável. Se eu me sinto miserável, eu não tenho nada para dar, eu não enxergo as coisas que eu estou recebendo.

**Juliana Soares:**

Normalmente as histórias de amor que a gente escuta, e elas estão aí todas reproduzidas desde os contos de fada, com os quais a gente tem contato desde pequenininha, os filmes que a gente assiste, as músicas que a gente escuta. Se a gente pensa nas histórias dos contos de fada, as mais tradicionais, as mais clássicas, normalmente tem uma diferença muito

marcada de gênero. Isso é uma reprodução das nossas relações de machismo e fortalece as nossas relações de machismo, em que a gente observa que há um gênero que é mais forte que o outro. E isso vale para gênero, para raça, para classe social. Eu penso que uma saída para a gente viver o amor de forma mais saudável, inclusive socialmente, é a gente olhar, validar, respeitar, todas as formas de amor. Amor é amor e é importante validar e abrir o nosso leque, abrir o nosso cardápio do que é amor. Ampliar o nosso dicionário amoroso. Eu penso que é uma saída viável, importante.

**Roberto Romero:**

E falando em ampliar o nosso dicionário amoroso, eu queria tocar num ponto que tem transformado muito as nossas histórias de amor, especialmente agora nestes tempos de pandemia, de distanciamento, que é toda a novidade trazida pela era digital. Hoje a gente tem toda uma nova coleção de termos para falar dos nossos relacionamentos amorosos, né, como crush, date, biscoito, nudes... Os aplicativos de relacionamento transformaram completamente também as nossas formas de interação, paquera, trazendo novas possibilidades e novas angústias, novos perigos também, né. E eu queria saber como vocês vêem tudo isso.

**Juliana Soares:**

Bom, primeiro dizer que essa é uma realidade posta, né? Podemos gostar ou não gostar dela mas isso faz parte da nossa vida. Inclusive uma curiosidade: tanto eu quanto a Ana estamos em casamentos em que a gente conheceu os nossos companheiros em aplicativo de paquera.

**Ana Martins:**

E não era nem pandemia ainda, hein?

**Juliana Soares:**

E não era pandemia. O que a gente percebe é que assim, né, a evolução dos tempos, a evolução da tecnologia, isso está posto. Existem dificuldades e existem maravilhas nisso. Isso de você poder conhecer as pessoas com muito mais facilidade. O que eu percebo é que como eu estou interagindo com uma pessoa ali pela telinha, fica difícil lembrar que do outro lado da tela tem, de fato, uma pessoa, com seus sentimentos. Então as pessoas tem essa relação muito mais fugaz com as outras, muito mais objetiva e colocando o outro meio nesse lugar de objeto mesmo. Outra coisa que eu acho interessante que eu acho que é muito particular desse tempo que a gente está vivendo, é aquele FOMO, né? Uma expressão que já está aí bem popularizada, o Fear of Missing Out, ou medo de perder alguma oportunidade. Então fica muito presente assim que se eu investir muito aqui em uma pessoa, eu posso estar perdendo a oportunidade de estar com diversas outras. Tem um monte de gente, aí. É só abrir o meu celular que tem todo um monte de carinhas e perfis. Então, isso acaba trazendo uma tentação muito grande pra gente fugir da construção, fugir da intimidade, fugir disso que a Ana tava falando mais no início, que é desconfortável no amor, e não querer me aprofundar muito nas relações.

**Ana Martins:**

Eu fico muito pensando nessa questão que você trouxe, sabe, Ju? Que é essa experiência dos aplicativos oferece uma variedade muito grande. Mas uma relação ela acontece com escolher o mesmo. E escolher o mesmo mesmo quando as coisas não são ideias, né? Porque significa

conhecer o outro em vários espaços afetivos diferentes. Então eu vou conhecer o outro quando as coisas estão bem, quando as coisas não estão bem, né? Então a gente precisa de tempo pra construir e conhecer, construir uma relação com alguém e conhecer essa pessoa. Se eu vivo nessa cultura onde eu tenho várias opções e que traz junto com essa variedade, uma coisa muito comum que a gente tem observado também, né? Dessas marcas, é a cultura do cancelamento. É muito fácil fechar a janela. É muito fácil, eu estou escutando aqui, não gostei do que você disse, acho que não é isso, ou você disse não para mim numa hora em que eu fiquei chateada, o que que eu faço? Eu cancelo você. Eu tiro você do meu WhatsApp, eu paro de te seguir no Instagram, eu não quero saber mais de você. Eu silencio. Então eu fico eliminando desconfortos. E na medida em que eu vou eliminando desconfortos, o que eu vou tendo são relações cada vez mais superficiais. E o amor tem a ver com aprofundamento.

### **Roberto Romero:**

Eu estava lembrando de um meme que circulou muito recentemente que tem dois cachorros, assim, separados por um muro e eles ficam lá, latindo, latindo, latindo. E quando tiram a parede, eles param de latir, né? E vendo esse meme eu fiquei pensando como a presença física do outro muda muito a nossa forma de interação, né? Quantas vezes a gente já não brigou com pessoas nas redes sociais e quando a gente se encontra dá aquela vergonha, assim, um constrangimento enorme? Essa interação na internet acaba dando vazão a um ódio assim, terrível, que a gente consegue nem acompanhar direito. E nesse momento de confinamento que a gente está vivendo, inclusive, a gente acaba perdendo a noção com mais frequência, porque não tem mais aquele amigo, aquela pessoa que vai te dar um toque quando você passa dos limites. E isso me faz pensar o quanto é importante o coletivo quando a gente fala de amor, né? E eu acho que isso tem a ver com a próxima pergunta que é sobre essa potência transformadora do amor, que a Ana já até comentou.

No último episódio da temporada sobre as fabulações da natureza, eu brinquei que quem sabe se a gente levar o amor mais a sério a gente não comece a ter um relacionamento menos tóxico com a natureza. Era uma brincadeira, mas eu acho que vários paralelos entre os relacionamentos abusivos e tóxicos entre pessoas, essa ideia do outro ser uma propriedade sua, tem muito a ver com a forma que a gente se relaciona com o mundo e com a natureza. A ideia de que ela é uma propriedade, uma fonte de recurso inesgotável, que eu posso usar até exaurir. E daí partir para outro. E isso me faz pensar nessa relação com outras pessoas que você vai exaurir aquela pessoa, vai abusar, e extrair dela o que puder, que ela é uma propriedade sua, mas depois você descarta. E eu acho que o feminicídio, por exemplo, e muita da violência que envolve também os relacionamentos amorosos tem a ver com isso, assim, de como essas coisas no fundo se conectam. E aí como será que a gente pode pensar o amor como uma ética? Como uma forma de relação não só entre duas ou mais pessoas mas enquanto uma forma de estar no mundo, também?

### **Ana Martins:**

Acho que pensando numa dimensão mais ampla, cuidar do outro é cuidar de mim. Esse entendimento de que cuidar da natureza é cuidar de mim. Cuidar bem do lixo, cuidar bem da minha casa, cuidar bem das pessoas que tãõ a minha volta, é cuidar de mim. Porque se eu não cuido bem desse encontro, dessa fronteira, em algum momento vai chegar a minha vez. E nessas experiências de relacionamento que são muito tóxicas, é claramente uma reprodução de opressão que a pessoa vai repetindo. A gente precisa de espaços que falem

sobre isso, que privilegiam o respeito nas relações, mas precisa também do desejo da pessoa querer mudar. E algumas pessoas não vão e aí cabe à gente criar espaços para auxiliar quem está num relacionamento muito vulnerável assim sair dessa relação de forma o mais rápido possível.

**Juliana Soares:**

Toda nossa forma de relações, seja no campo afetivo sexual, ou no campo social, com a natureza, com o mundo de uma maneira geral, ela tá muito pautada por dinâmicas de desequilíbrio de poder, onde tem um mais forte que oprime o mais fraco. E isso acontece nas relações amorosas, naquelas mais, que dão notícia no jornal, né? Então é tentar construir uma ética em que eu veja o outro na sua alteridade, na sua humanidade. Isso da empatia, que a Ana tá colocando, é fundamental.

**Roberto Romero:**

Com certeza. Bom, e agora que a gente está caminhando para o final, eu já vou revelar para vocês que no próximo episódio a gente vai conversar com a Dona Onete, a diva do carimbó chamegado, e eu sei que a Juliana tem uma história muito especial com a música. E falar de amor geralmente é falar de música, de canto. O amor é um tema privilegiado nas músicas, nas canções e na arte, em geral. E a Dona Onete traz justamente todos esses outros vocabulários, essas outras histórias de amor, do amor brejeiro, chamegado, sensual, amazônico, ribeirinho. Mas a música popular brasileira de uma forma geral é muito rica nesse sentido, né? O amor, a sofrência, o brega. Tem sempre aquela música que estava tocando quando você se apaixonou e você acaba associando essa música àquela pessoa. Ou aquela música que te faz chorar e às vezes e você que ouvir para chorar ainda mais, né? Enfim, todo um repertório musical nas histórias de amor que eu queria que vocês comentassem para a gente já entrar no clima do nosso próximo episódio.

**Juliana Soares:**

Bom, primeiro de tudo que honra, né? Tá abrindo caminhos pra Dona Onete. Dona Onete é uma força. E sim eu tenho uma relação muito próxima com a música. A música faz muito parte da minha vida. A música é algo que a gente consome com muita facilidade, né? E as canções de amor que a gente escuta, é isso, né? Elas marcam algum momento, marcam nossa história, elas dizem muito do que a gente entende sobre amor, ainda que não seja um entendimento absoluto, num determinado momento, né? Mas elas dizem muito da gente. E às vezes a gente escuta uma música, gosta da sonoridade, gosta da letra, mas não parou ainda pra pensar atenção em qual é a mensagem que aquela música passa. Então poder olhar para isso né? Não só para a música, mas para os filmes, para as histórias, para os livros, e também com muita força para a música, assim. Olhar com atenção pro que a gente consome também é um super instrumento de autoconhecimento, de nos pensarmos enquanto sujeitos do amor e sujeitos da vida.

**Ana Martins:**

É, é uma delícia mesmo. Também sou apaixonada por música, e acho que a música tem esse poder, né? De abrir as portas da emoção, né? A gente escuta uma música e às vezes eu estou lá assim, aconteceu alguma coisa mas eu ainda não consegui chorar, né? E aí parece que vem aquela música e abre a torneira, né? E aí eu consigo lavar a alma, eu lavo a alma. Ou às vezes eu estou sentada e vem uma música e me dá aquela sensação contemplativa, né? Ou a música

às vezes consegue comunicar raiva que eu estou sentindo, a indignação que eu estou sentindo. Então eu tenho muito essa sensação, que a música ela me ajuda a entrar nessa dimensão dos afetos e da emoção porque muitas vezes eu estou muito ligada à racionalidade, né? E aí é bom. A gente parece que aterrissa também mais no próprio corpo, né? A gente arrepia, fica quente, né, assim. Eu gosto muito.

**Roberto Romero:**

É bom demais mesmo, né gente! Bom, mas infelizmente nosso tempo tá acabando e a gente vai precisar continuar esse papo muito bem acompanhados pela Dona Onete no próximo episódio. Então eu queria agradecer vocês demais pela presença, Ana e Juliana. Eu acho que realmente é muito bom parar pra refletir sobre essas questões, porque quando a gente fala sobre isso a gente acaba refletindo sobre um monte de coisa que a gente tá vivendo. Obrigado demais.

**Juliana Soares:**

Bom, muito obrigada pelo convite, pela oportunidade, que as pessoas que nos escutam possam usufruir desse conteúdo e florescer esse conteúdo nas suas reflexões, no seu autoconhecimento. E viver o amor com mais força, mesmo. Muito obrigada.

**Ana Martins:**

Eu agradeço demais a participação, fico muito feliz de estar nessa conversa com vocês, de encontrar minha amiga Ju, que eu estou morrendo de saudade de encontrar pessoalmente. E se as ouvintes e os ouvintes quiserem conhecer um pouco mais do meu trabalho, do trabalho da Ju. A Ju está com um perfil no instagram, né Ju, o @seremrelaçãobh e eu faço um podcast com outras mulheres que chama Histórias Com Café, está nas plataformas todas, e no meu perfil do instagram que é @psianamartins. Então se você quiser um pouco mais, quem tiver ouvindo a gente quiser conhecer um pouco mais do nosso trabalho, visita a gente nas redes sociais!.

**Roberto Romero:**

Com certeza nós vamos lá conferir. Bom gente, vamos ficando por aqui e a gente se encontra com a Dona Onete na próxima semana. Até logo!