

À procura do amor

No telemóvel, no tablet, no computador... Afinal, o que é isto das aplicações de encontros? O que podemos lá encontrar? Em que consiste esta nova forma de conquistar? E quais os riscos?

ENTREVISTA A



DR. LUÍS GONÇALVES
Psicólogo Clínico
e Psicoterapeuta
na Psínove
– Inovamos
a Psicologia

Cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo já utilizaram o Tinder, uma aplicação para telemóvel criada em 2012. Conhecer outras pessoas é essencialmente o que as motiva, embora o fim possa ser variável: ter um relacionamento (sério ou superficial), conseguir um encontro de uma noite ou, simplesmente, encontrar alguém com quem conversar, um amigo. Há todo o tipo de gente nas aplicações de encontros. Na verdade, tal como no mundo real. A diferença? Em vez de pessoas de corpo inteiro, uma maneira de falar e de ser, aquilo que vê é uma fotografia. **Dados como a idade do “parceiro” pretendido, o local onde vive ou a profissão servem para uma primeira triagem; depois o filtro é seu.** Se a aparência lhe agrada, pode sinalizar esse interesse; se, “do outro lado”, houver correspondência, o *match* permite o contacto entre os dois. O que se segue pode ser mais ou menos parecido com as histórias de antigamente: ou continuam a conhecer-se através da aplicação, trocando mensagens no telemóvel, ou “arriscam” um encontro no mundo real. Em entrevista a Luís Gonçalves, psicólogo clínico e psicoterapeuta, analisamos os prós e contras desta nova geração de cupidos.



*** O que explica o facto, de hoje em dia, as pessoas procurarem relacionamentos no mundo virtual?**

Vivemos num mundo muito acelerado e é cada vez mais difícil conhecer pessoas. As aplicações de encontros surgiram precisamente para responder a essa necessidade. Para quem tem uma vida muito ocupada, está sempre a viajar ou tem uma agenda imprevisível, as aplicações podem ser uma forma de conhecer pessoas. Através de alguns parâmetros permitem aos utilizadores fazer uma seleção, encontrar alguém que seja compatível e perceber mais rapidamente se são correspondidos.

*** Qual é o perfil de quem procura este tipo de apps?**

São pessoas que não têm a vida social que gostariam ou que, por exemplo, estiveram muito tempo ausentes e que encontram nestas *apps* uma forma alternativa de se ligarem ao mundo exterior



MUNDO VIRTUAL
«Alguns dados na área do controlo dos impulsos mostram que as pessoas que estão viciadas nas aplicações e nas redes sociais podem ter dificuldade em interagir com pessoas do ponto de vista presencial, como se ganhassem “ferrugem” no contacto interpessoal»

e de conhecer pessoas. Há também quem utilize este tipo de aplicações por estar desencantado com o contacto presencial, por nos últimos tempos não ter tido sorte...

*** De que forma o conceito de amor à primeira vista é transformado quando o primeiro contacto é feito de forma virtual, à distância?**

O amor é uma coisa muito espontânea. Não é por nos esforçarmos por sentir amor que o vamos sentir, até pelo contrário. É um processo

biológico, tem a ver com as emoções, com as reações fisiológicas que aparecem quando estamos com alguém que pode ser importante para nós. As redes sociais permitem um contacto rápido, mas há passos pelos quais não passamos e que aconteceriam num amor mais clássico, como o dos nossos pais ou avós. É preciso uma construção mais lenta para que o amor não fique fragilizado com esta procura tão rápida de almas gémeas.

*** É possível criar empatia com o outro através de um dispositivo?**

É complicado, a empatia é algo muito humano, precisa do contacto presencial. Há pessoas que a têm muito facilmente e pessoas que não a conseguem desenvolver. Por outro lado, com as aplicações, as pessoas criam uma identidade que nem sempre

BEM ME QUER
MAL ME QUER

Estratégias que ajudam a perceber se quem está “do outro lado” é a pessoa que demonstra ser e é (mesmo) quem procura.

- 1. Esteja atenta ao discurso.** Tente perceber se a pessoa é coerente.
- 2. Procure perceber** se a pessoa está ou não disponível para um contacto presencial. Se não está, é porque, provavelmente, pretende viver da imagem virtual que criou.
- 3. Coloque questões sobre as várias áreas da vida da pessoa** (trabalho, família, amigos, hobbies...) para poder conhecê-la melhor.
- 4. Mantenha-se atenta ao rumo da relação** – se sente que é tóxica ou se a outra pessoa a está a manipular.
- 5. Pergunte a si própria se o seu interesse se prende com o aspeto da outra pessoa ou se é porque ela demonstra ser alguém com quem se possa sentir bem.**

FONTE: ADAPTADO A PARTIR DE DADOS FORNECIDOS POR LUÍS GONÇALVES, PSICÓLOGO CLÍNICO E PSICOTERAPEUTA

corresponde ao que realmente são, o que pode acabar por criar uma falsa empatia. No entanto, as aplicações podem ser um instrumento útil para conhecer alguém com quem mais tarde, presencialmente, iremos desenvolver a empatia e até o amor. →

«As aplicações podem ser um instrumento útil para conhecer alguém com quem mais tarde, presencialmente, iremos desenvolver a empatia e até o amor»

★ **É possível encontrar o amor “verdadeiro” através destas plataformas?**

Há pessoas que encontraram companheiros importantes para a vida nas redes sociais e nesse tipo de aplicações.

Mas não nos podemos esquecer que esta é apenas uma das formas de conhecer pessoas.

★ **Em que medida esta nova dinâmica social afeta a forma como nos relacionamos?**

Dados na área do controlo do impulso mostram que os viciados nas aplicações e redes sociais têm dificuldade em

interagir com pessoas do ponto de vista presencial, como se ganhassem

“ferrugem” no contacto interpessoal. Ao estarem viciadas nas aplicações, alteram a realidade social, o que faz com que o cérebro se desabituie do contacto humano-humano.

★ **Que riscos corremos ao entrar no mundo virtual dos relacionamentos?**

Nunca se sabe realmente quem está do outro lado. Por isso, é de evitar partilhar todos os momentos de vida,

SINAIS DE ALARME

Indicadores de que o recurso a apps de encontros não está a ser benéfico para si...

- ★ **Psicológicos** Irritabilidade, instabilidade emocional, pensamentos como: «Será que alguém vai gostar de mim?».
- ★ **Físicos** Dores de cabeça, agitação motora, tensão física, problemas gastrointestinais (o estômago é um
- órgão muito sensível, e se as pessoas ficam muito ansiosas, acabam por causar problemas).
- ★ **Comportamentais** Não consegue estar longe do telemóvel sem ficar ansiosa.
- ★ **Isolamento** Evita o contacto com pessoas “reais” para interagir no mundo virtual.

FONTE: ADAPTADO A PARTIR DE DADOS FORNECIDOS POR LUÍS GONÇALVES, PSICÓLOGO CLÍNICO E PSICOTERAPEUTA

podemos partilhar alguns, mas não todos, para preservar a nossa identidade e a das pessoas próximas, em especial, a das crianças.

Existe também o risco de se perder alguma da nossa individualidade ao estarmos mais focados naquilo que passamos para fora e menos na pessoa que realmente somos.

★ **Utilizar estas plataformas para procurar o amor pode causar algum impacto no nosso equilíbrio emocional?**

As aplicações podem criar habituação no cérebro e ansiedade. Se estamos

expostos permanentemente a máquinas e tecnologia, o nosso sistema nervoso fica demasiado dependente e ficamos condicionados às respostas que vêm do mundo virtual, como, por exemplo, estarmos permanentemente a ver os gostos/comentários. Isto gera dependência e podemos começar a desenvolver perturbações ansiosas sem conseguirmos estar no momento presente. Podemos ainda sentir desconforto psicológico quando criamos um parceiro ideal através de uma aplicação e, após

TENDÊNCIA
«Vivemos num mundo muito acelerado e é cada vez mais difícil conhecer pessoas. As aplicações de encontros surgiram precisamente para responder a essa necessidade», refere Luís Gonçalves, psicólogo clínico

o contacto ao vivo, apercebemo-nos que se fantasiou uma relação que não corresponde à realidade.

★ **Na maior parte das aplicações, a pesquisa é feita quase exclusivamente com base na aparência física. De que forma isso pode desvirtuar o conceito da conquista amorosa e da paixão?**

O impacto inicial que os outros provocam em nós tem muito a ver com o aspeto físico, isso acontece tanto no mundo virtual como no real. No entanto, no mundo virtual, a aparência assume ainda mais importância, não só a do outro como a nossa própria.

E a partir do momento em que tentamos ser a pessoa que não somos, mas a pessoa que achamos que os outros querem, criamos um problema para nós. Anulamo-nos e criamos problemas de autoestima, distúrbios alimentares, relações insatisfatórias ou, até, depressão.

★ **Para quem procura uma relação séria o que pode fazer para tentar perceber se a pessoa do outro lado procura o mesmo?**

Quando as pessoas não procuram o mesmo tipo de relação, as coisas não se conjugam. Deve agir de acordo com o que precisa. Se do outro lado a intenção for a mesma, a sintonia aparece. ★

{ INTERNET E REDES SOCIAIS }

APPS DO AMOR

Algumas das aplicações mais utilizadas para encontrar um(a) companheiro(a) online.



TINDER

Nesta aplicação, é só deslizar para a direita se a pessoa lhe interessar e para a esquerda se não gostar. Se houver um *match*, ou seja, se a pessoa que lhe interessou também se interessar por si, a aplicação permite que comecem a conversar.
★ **Como se inscrever** O registo é vinculado à conta do Facebook. Na personalização do perfil incluía uma fotografia sua, indique o sexo e o de quem procura, o intervalo de idades que prefere e o raio de distância máxima a que os “candidatos” podem estar de si. Disponível para iOS e Android.



HAPPN

Através da localização, conheça utilizadores que se encontram perto e com quem já se cruzou. Caso a pessoa interesse, carregue no coração vermelho; se for correspondida podem iniciar uma conversa. Se não quiser esperar pela correspondência, tem a opção “charme”, e o outro utilizador recebe de imediato um alerta acerca do seu interesse.
★ **Como se inscrever** Registo pelo Facebook. Indique o sexo e o intervalo de idades do seu interesse. Disponível para iOS, Android e Windows Phone.



OKCUPID

Após um questionário, revelam-se utilizadores compatíveis. Pode ainda pesquisar por sexo, idade, distância, características físicas, entre outras.
★ **Como se inscrever** É-lhe feito um questionário sobre religião, sexo, estilo de vida, ideologias, entre outras. Tem que responder sobre si, sobre a resposta ideal da pessoa que procura e a importância de cada tema. Disponível para Windows Phone, iOS e Android, e em www.okcupid.com



MEETIC

A aplicação sugere-lhe outros utilizadores, permitindo filtrar “candidatos” de acordo com características de seu interesse. Se um utilizador lhe agrada pode iniciar uma conversa, enviar um e-mail, adicionar aos favoritos ou enviar um “wink” – piscar de olhos.
★ **Como se inscrever** O perfil é criado através do e-mail e fica completo após o preenchimento de um questionário sobre si e acerca de características que gostaria de encontrar na pessoa que procura. Disponível para Windows Phone, iOS e Android e em www.meetic.pt



BUMBLE

Semelhante ao Tinder, no entanto, nesta aplicação apenas as mulheres podem iniciar conversa até 24 horas após o *match*. Caso não o façam, a ligação é desfeita, a não ser que opte por estender esse prazo, algo a que os homens também podem recorrer.
★ **Como se inscrever** Registo pelo Facebook. Personalize o perfil com uma fotografia, a sua profissão, o último estabelecimento de ensino que frequentou e o seu sexo, bem como o de quem procura, além do intervalo de idade pretendido e o raio de distância máxima dos possíveis “candidatos”. Disponível para iOS e Android.