

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA



A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento

Ana Carolina Andrade Barufi

SÃO PAULO
2024

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Ana Carolina Andrade Barufi

A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento

Trabalho de Conclusão de Curso como exigência parcial para a graduação no Curso Psicologia sob orientação da Profa. Dra. Irene Pereira Gaeta

SÃO PAULO
2024

AGRADECIMENTOS

À minha família, pelo apoio, carinho e paciência durante esses 5 anos em que estive na faculdade e por lutarem tanto para me proporcionarem uma educação excelente, superando muitas dificuldades.

Às minhas amigas (Vic, Helo, Meg, Vivi, Mar, Giu, Gabi, Ju, Isa, Fe, Ju, Amandinha, Lau) e ao meu amigo Lucas, que sempre tiveram muita paciência comigo, me dando muito amor e aconchego quando eu precisei, que sempre me escutaram falar dos mesmos assuntos sempre até eu superá-los, por sempre terem me abraçado e abraçado minhas inseguranças, me impulsionando a ser uma pessoa melhor e me impulsionando a me jogar de cabeça nesse projeto. A vocês, meu eterno e mais profundo obrigada! Obrigada por me ensinarem todos os dias o que é amor!

À minha orientadora Prof.^a Dr.^a Irene Pereira Gaeta.

E, por último, a todas as minhas decepções amorosas, pois, com elas, aprendi a importância do amor-próprio, do amor da amizade e da família. Assim, descobri que vale a pena amar pessoas que me amam de verdade. Aprendi que, independente de qualquer coisa, vale a pena amar. Que no fim, o amor sempre vence!

RESUMO

BARUFI, Ana Carolina Andrade. **A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento.** 63 fl. TCC (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

Este estudo buscou compreender se o amor pode ter uma potencialidade de cura nos termos de relacionamentos, vivenciados pelo processo de luto. Para isso, recorreu-se a definição do que é o amor para a fenomenologia (a copertença do amor significa a abertura fundamental para o outro, manifestando uma circularidade ontológica de ser-no-mundo); e para bell hooks (um conjunto de vários ingredientes: cuidado, reconhecimento, afeição, compromisso, respeito, confiança, honestidade e comunicação aberta). Além disso, o amor e a paixão causam alterações neurológicas em nosso corpo, uma vez que, quando apaixonados, partes do nosso cérebro ligadas ao sistema de recompensa dopaminérgico são ativadas. Por conta da perda de um vínculo, laços afetivos e sexuais, o término de um relacionamento pode ser muito doloroso. Desta forma, explorou-se se, alguém que está passando por um processo de término de relacionamento (luto), pode se beneficiar dessa potencialidade de cura do amor (tendo suporte de uma rede de apoio), ajudando na reintegração pessoal do indivíduo, uma vez que, durante o processo de luto, passamos por alguns estágios: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. O presente estudo utilizou-se de uma metodologia mista: uma revisão bibliográfica e uma pesquisa qualitativa (entrevistas semiestruturadas). Sendo assim, entende-se que, receber amor (seja o próprio ou de outras pessoas) tem relevância e um efeito curativo em nossa vida.

Palavras-chave: Amor. Término de relacionamento. Luto. Superação. Afeto.

ABSTRACT

BARUFI, Ana Carolina Andrade. **A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento.** 63 fl. TCC (Graduação em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

This study aimed to understand whether love has the potential to heal individuals undergoing the grieving process after the end of a relationship. To achieve this, various definitions of love were considered. For instance, phenomenology views love as a fundamental openness to the other, manifesting an ontological circularity of being-in-the-world. bell hooks defines love as a combination of several elements: care, recognition, affection, commitment, respect, trust, honesty, and open communication. Additionally, love and passion cause neurological changes in our bodies, because being in love activates the dopaminergic reward system in our brains. The end of a relationship, involving the loss of emotional and sexual bonds, can therefore be very painful. This study explored whether someone going through the grieving process after a breakup could benefit from the healing potential of love, supported by a network of support, aiding in personal reintegration. The grieving process typically involves stages of denial, anger, bargaining, depression, and acceptance. The methodology of this study was mixed: it included a literature review and qualitative research (semi-structured interviews). The findings suggest that receiving love, whether from oneself or others, has significant and healing effects in our lives.

Keywords: Love, Relationship breakup, Grief, Overcoming, Affection.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 7 |
| 2.MÉTODO | 10 |
| 3. SOBRE O AMOR | 11 |
| 3.1 A química do amor..... | 11 |
| 3.2. O QUE É AMOR E COMO APRENDEMOS A AMAR..... | 16 |
| 4. AFETO E FORMAS DE CRIAÇÃO: INFLUÊNCIA NOS COMPORTAMENTOS INFANTIS..... | 26 |
| 5. RELACIONAMENTOS ATUAIS E SUAS FORMAS..... | 28 |
| 5.1. O rompimento dos relacionamentos amorosos | 31 |
| 6. ENTREVISTAS E ANÁLISE | 38 |
| 6.1 Pessoa com rede de apoio (pós-término):..... | 38 |
| 6.1.1 PERGUNTA N °1: Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc) | 38 |
| 6.1.2 PERGUNTA N ° 2: Quando foi a última vez que você se relacionou?..... | 38 |
| 6.1.3 PERGUNTA N ° 3: De quem foi a iniciativa de terminar?..... | 38 |
| 6.1.4 PERGUNTA N °4: Como você se sentiu com o término? | 41 |
| 6.1.6 PERGUNTA N °6: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?..... | 44 |
| 6.1.7 PERGUNTA N °7: Quem foram as pessoas que te ajudaram e como elas te ajudaram?.. | 44 |
| 6.1.8 Analise da entrevista I.M..... | 45 |
| 6.2 Pessoa que não teve rede de apoio (pós-término): | 47 |
| 6.2.2 PERGUNTA N °2: Quanto tempo durou o relacionamento e de quem foi a iniciativa de terminar?..... | 47 |
| 6.2.3 PERGUNTA N °3: Como você se sentiu com o término? | 48 |
| 6.2.4 PERGUNTA N °4: Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa? | 49 |
| 6.2.5 PERGUNTA N °5: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?..... | 50 |

| | |
|---|-----------|
| 6.2.6 PERGUNTA N º6: Como você se sentiu neste processo que passou mais sozinho? Você gostaria de ter tido ou buscado apoio?..... | 51 |
| 6.2.7 Análise da entrevista S.M..... | 52 |
| 7.CONSIDERAÇÕES FINAIS | 54 |
| 8. REFERÊNCIAS..... | 57 |
| 9. APÊNDICE..... | 60 |
| 9.1 Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido..... | 60 |
| 9.2 Apêndice B - Roteiro de entrevista | 62 |
| 9.3 Apêndice C – Transcrição da entrevista nº 1..... | 63 |
| 9.3 Apêndice D – Transcrição da entrevista nº 2 | 68 |

1. INTRODUÇÃO

Com a “onda” de modernidade líquida que Bauman (2004) havia dito, se relacionar nos dias de hoje de forma intensa fica cada vez mais difícil. Por conta disso, vem acontecendo uma “onda” de desamor (Hooks, 1999), em que as pessoas têm medo de amar, se envolver e preferindo ter relações mais superficiais com os outros para não se machucar e sofrer de amor. É compreensível este medo, uma vez que, segundo estudos, estar apaixonado vem do conceito de *pathós*, que, no âmbito da filosofia helênica, era entendido como a origem da infelicidade e dos males do homem e, desta forma, deveria ser “utilizada” pelos homens de maneira moderada (Esperidão-Antonio et al, 2008). Ao estarmos apaixonados, áreas do nosso cérebro ligadas à motivação e recompensa são ativadas. A paixão mexe com nosso sistema corporal e emocional como um todo, capaz, inclusive, de nos fazer cometer loucuras! Porém, entendemos que aprendemos formas de amar de acordo com nossas vivências/experiências durante a vida desde que somos bebês. Então, nossas formas de se relacionar quando crescemos, tem muito a ver com as formas de afeto que fomos expostos quando crianças.

Com isto, bell hooks nos instiga a pensar que há de haver um conceito único de o que é amor, pois, por mais que amar seja tão plural, achamos que tudo o que se tem a ver com afeto e carinho, já é amor. Porém, segundo a autora, amor é um conjunto de vários ingredientes: cuidado, reconhecimento, afeição, compromisso, respeito, confiança, honestidade e comunicação aberta, e que amor não coexiste com abuso, negligência e violência. Ela ainda complementa dizendo que são as nossas ações que vão construir nossos sentimentos, e não o contrário, porque, ao pensarmos no amor como uma ação, nos enxergamos num lugar em que somos obrigados a assumir e sustentar esta responsabilidade e comprometimento com o aprendizado de amar (Hooks, 1999).

Ainda tentando ter uma definição mais clara do que é o amor, para a fenomenologia heideggeriana, a copertença do amor, que significa a abertura fundamental para o outro, e a liberdade, que significa deixar-ser o outro, baseia-se em uma mudança do existencial da disposição do ente e manifesta a unidade e a circularidade ontológica de ser-no-mundo. Para além disso, entende-se também que a solicitude, a abertura do ser-com, é a condição possível para a constituição ontológico-existencial do *Stimmung* (afeição, tonalidade afetiva) do amor (Ferreira, 2011). O amor é uma paixão da facticidade do *Dasein* (ou seja, da presença), a partir da qual a *Dasein* experimenta a liberdade como uma impotência de ser (Agamben, Piazza, 2003, apud. Ferreira, 2011). Tomando este ponto de vista, o amor refere-se a ser-no-mundo, uma vez que infere a abertura da presença do ente para os demais que compartilham o mundo com ele. Isso se dá, pois amor e liberdade estão subentendidos em relação aos existenciais que estruturam e formam as aberturas da presença do ente com os demais.

Desta forma, é possível afirmar que amor e liberdade são aberturas ontológico-existenciais do ser-no-mundo (Ferreira, 2011).

Assim, podemos relacionar que a maneira como aprendemos o que é amor e como amar, vem das nossas primeiras relações com nossos cuidadores primários. Lubi (2003) vai dizer que o desenvolvimento de habilidades sociais das crianças em sua primeira fase da infância está diretamente associado ao contexto familiar, a vivências e às práticas educacionais que estas crianças estão inseridas. Por conta de os pais/cuidadores primários serem os formadores do núcleo familiar, são eles também que têm uma estrondosa influência no desenvolvimento da criança, são eles os maiores reforçadores, modelos de aprendizagem e fonte de afeto dos filhos (Mondin, 2003). Isso quer dizer que a maneira como nos relacionamos futuramente pode estar muito relacionada com a forma como aprendemos a nos relacionar com nossos cuidadores.

Com isso, entendemos que existem diferentes formas de se relacionar e, hoje em dia, segundo Bauman (2004), as relações humanas estão mais frágeis, uma vez que o mundo de hoje está favorável a mudar mais rapidamente e de forma inesperada, e a isso Bauman chama de “modernidade líquida” (Ishikawa, 2021). Apesar disso, de acordo com Bastos, Rocha e Almeida (2019), os relacionamentos amorosos ainda são vistos como uma das principais fontes de prazer e felicidade em nossas vidas, podendo nos dar uma das mais ricas recompensas emocionais. Desta forma, os relacionamentos se tornam uma das áreas mais importantes, mas, também, problemáticas em nossas vidas. Por serem uma fonte de grande satisfação pessoal, os relacionamentos podem deixar as pessoas muito vulneráveis e, caso haja rompimento, ele pode ser um momento de extrema angústia e até traumático (Bastos, Rocha e Almeida, 2019, apud. Ishikawa, 2021). Nos dias de hoje, um dos focos da atenção do ser humano se concentra nas satisfações que a gente espera ter das relações que temos na nossa vida, porque, de algum jeito, elas não têm sido consideradas verdadeira e plenamente satisfatórias. Com isso, as pessoas vão tendo menos vontade de “mergulhar” em um relacionamento, porque aprendem que compromisso, mas mais especificamente um compromisso a longo prazo, é “balela” e uma grande armadilha para nós, pois traz muitos riscos (Bauman, 2004). Porém, criar vínculos é essencial para que possamos viver cotidianamente, tendo companhia para momentos bons e felizes, mas também apoio em momentos difíceis. E é o rompimento desses vínculos, que passamos tanto tempo de nossas vidas investindo boa parte de nossa energia, que nos causa medo.

Apesar disso, é compreensível este medo que muitas pessoas têm de se relacionar, uma vez que, os relacionamentos têm uma importância e influência gigantesca em nossas vidas. Por eles serem tão importantes, nos gerarem satisfação e prazer e nos causarem impactos neurológicos e

comportamentais, o rompimento destes pode ser avassalador. Quando o término de um relacionamento acontece, a capacidade funcional da pessoa pode ficar afetada, ou seja, a disposição dela para fazer tarefas cotidianas e que a possibilitam de cuidar de si mesma para viver de uma maneira independente pode ser prejudicada (Pinto et al., 2016, apud. Ishikawa 2021). Desta forma, algumas reações podem acontecer frente a uma situação de rompimento (luto), sendo algumas delas mais frequentes que outras. Essas reações podem ser: manifestações afetivas (raiva, solidão, anedonia, sentimento de culpa, ansiedade e humor depressivo), fisiológicas (perturbações do sono, perda de apetite e baixa imunidade), comportamentais (comportamentos de procura, choro, isolamento, fadiga) e cognitivas (depressão, baixa autoestima, descrença, desespero, desânimo, apatia, lapsos de memória, pensamento lentificado e preocupação excessiva com a pessoa que teve a iniciativa de terminar o relacionamento) (Bastos, Rocha e Almeida, 2019, apud. Ishikawa, 2021). O término de um relacionamento pode ser tão doloroso, pois não é apenas o fim de uma união material, mas também a perda de vínculos, laços afetivos e sexuais (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Mas, para aqueles que, mesmo com o risco de “quebrar a cara”, acreditam no poder do amor e têm disposição e mergulham em relacionamentos, como lidar com os termos desses envolvimento, uma vez que os relacionamentos amorosos são uma das principais fontes de felicidade e prazer nas nossas vidas? Desta forma, os termos podem ser uma das experiências mais dolorosas para vivermos, sendo experienciados como um luto, uma perda traumática para nós. O presente estudo tem uma base fenomenológica e se utiliza em sua maior parte na teoria do amor de bell hooks. Pretende-se compreender como receber amor no processo de superação desse luto pode ser benéfico, tendo um poder curativo e efetivo para a pessoa.

Para isso, esse estudo baseou-se, para além de uma pesquisa teórica, em uma entrevista com dois sujeitos, onde buscou saber se o amor de fato tem uma potencialidade de cura em momentos de sofrimento e luto. Para fazer isso, compararam-se dois sujeitos, um que havia passado por um término de relacionamento com uma rede de apoio que o tenha dado suporte, carinho, cuidado, que o respeitou e reconheceu seu sofrimento. Enquanto o outro sujeito, passou por um término de relacionamento sem uma rede de apoio, ou seja, teve que elaborar esse processo de luto sozinho.

2.MÉTODO

Este estudo baseou-se em uma metodologia mista, ou seja, foram feitas uma revisão bibliográfica (pesquisa teórica) e uma pesquisa qualitativa baseada em entrevistas semiestruturadas (APÊNDICE B). Para tal, o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética da PUCSP e aprovado sob o parecer de número 6.857.230. Sabendo que as informações a serem obtidas envolvem um elevado grau de intimidade, todas as questões éticas foram respeitadas.

3. SOBRE O AMOR

1.1 A química do amor

Desde uma perspectiva bem antiga e arcaica na cultura ocidental, nós tematizamos as emoções. Na Grécia antiga, a ideia de paixão se relacionava com o conceito de *pathós*, que, no âmbito da filosofia helênica, era entendido como a origem da infelicidade e dos males do homem e, desta forma, deveria ser “utilizada” pelos homens de maneira moderada (Esperidão-Antonio et al, 2008).

Assim, a relação razão-emoção, que é de extrema complexidade, se tornou um tema constante e importante no pensamento de diversos filósofos que buscavam explicar o papel e a origem das emoções na nossa condição de ser humano no mundo (Esperidão-Antonio et al, 2008). Desta forma, podemos pensar em René Descartes que, em *Meditações Metafísicas* (Descartes, 2000), chega à conclusão de que existe uma substância pensante (*res cogitans*) totalmente separada da substância do mundo (*res extensa*), resultando numa completa cisão entre mente e corpo. Para o filósofo, a razão e o pensamento fazem parte da *res cogitans*, já as emoções fazem parte da *res extensa*. Por outro lado, outro filósofo, Baruch de Spinoza, dizia que razão e emoção, e até a nossa própria constituição orgânica enquanto seres humanos, faziam parte de uma mesma natureza, e não como algo separado, como dizia Descartes (Esperidão-Antonio et al, 2008).

Com isto, a relação mente-corpo também passou a ser discutida no âmbito teórico por outras áreas do saber, como a biologia, psicologia etc, a partir da segunda metade do século XX. Isso se deu por conta do interesse científico que estava por trás da descoberta dos processos cognitivos, que incluem atividades mentais, que dizem respeito à obtenção de conhecimento e estão ligadas à memória e ao raciocínio do ser humano. De uns tempos mais recentes para cá, com o avanço da tecnologia e medicina, desenvolveram-se técnicas de pesquisa em neuroimagem e neurofisiologia, o que facilitou e ampliou o interesse científico para estudar e compreender melhor as bases neurais dos processos que estão interligados com as emoções. Isso se dá a partir da descrição e das buscas em torno do sistema límbico, e sabe-se que existe uma grande ligação e integração entre os processos cognitivos, homeostáticos e emocionais. Para mais, muitas vezes as emoções vêm acompanhadas de respostas motoras esqueléticas, autonômicas e endócrinas, que preparam o corpo para uma ação. Apesar de todos esses avanços nos estudos, a ciência pode ser capaz de explicar questões biológicas das emoções, mas não consegue explicar o que de fato elas são (Esperidão-Antonio et al, 2008).

Contudo, nas últimas décadas, os neurocientistas passaram a explorar mais o campo do amor, área que tinha uma maior prevalência de estudos psicológicos e sociológicos (Cardoso et al. 2014).

A partir disto, psicólogos definiram três diferentes fases de um relacionamento amoroso: a primeira seria a paixão/romantismo, a segunda, o amor passional, e a terceira, o companheirismo (além do término, que pode acontecer durante qualquer uma das fases deste percurso, sendo que cada uma tem suas próprias características) (Cardoso et al. 2014). A primeira fase, da paixão, apresenta grandes variações hormonais de ocitocina e vasopressina no nosso corpo. Estes hormônios são importantes, pois regulam áreas do sistema de recompensa do nosso cérebro (rede de neurônios ativada quando fazemos atividades que causam prazer). As principais áreas do nosso cérebro envolvidas quando estamos em um relacionamento amoroso são o núcleo Accumbens, o núcleo pálido ventral e a área tegmental ventral. Estas áreas estão intimamente ligadas à dopamina, outro neurotransmissor superimportante para o sistema de recompensa ligado ao prazer (Cardoso et al. 2014). O núcleo Accumbens faz parte do sistema de recompensa dopaminérgico. Esta área é associada a recompensas incertas e respostas tardias. O núcleo pálido ventral tem um importante papel na motivação, além de integrar o sistema de recompensa cerebral. Já a área tegmental ventral constitui o sistema de recompensa dopaminérgico, que está associado a relacionamentos recentes. Esta área apresenta uma alta atividade após separações (Cardoso et al. 2014). É importante salientar também que, além do sistema de recompensa cerebral, também são observadas alterações na atividade de regiões corticais do nosso cérebro, que se associam a experiências emocionais, principalmente o medo, sentimento que, ao estarmos próximos a pessoas queridas e amadas, diminui. Além disso, as regiões corticais, quando estamos apaixonados, também são alteradas, nos tornando incapazes de julgar honestamente o caráter da pessoa que amamos, e de perceber sobre a evolução dos sentimentos e das intenções de outrem (Cardoso et al. 2014).

Já a segunda fase (passional) acontece até o primeiro ano de relacionamento. Nesta fase, a ocitocina e a vasopressina estão envolvidas na formação de um relacionamento sólido entre as pessoas envolvidas. Estas alterações hormonais geram os sentimentos de calma, segurança e equilíbrio (Cardoso et al. 2014).

A terceira fase (companheirismo) se caracteriza pela diminuição da paixão e o aumento do comprometimento com outrem, o que se aproxima de um sentimento de amizade. Os hormônios ocitocina e vasopressina mantêm seu papel, sendo os hormônios dominantes que mantêm o relacionamento (Cardoso et al. 2014).

Apesar disso, não há como classificar todas as relações amorosas desta forma, uma vez que, um terço dos casamentos termina em divórcio e outros relacionamentos acabam entre as primeiras

fases, sendo mais comum os términos acontecerem na transição da fase passional para o companheirismo, momento que a paixão diminui (Cardoso et al. 2014).

Contudo, a atividade cerebral de pessoas que terminaram seus relacionamentos recentemente sofre alterações. É observada uma alta atividade em outras regiões do sistema de recompensa dopaminérgico, associadas a recompensas incertas e respostas tardias, o que caracteriza o sentimento de incerteza de futuro (Cardoso et al. 2014).

Com isto, é possível ter uma ideia do impacto das relações amorosas em nossas vidas. Sabemos que este tema é muito discutido há muito tempo e hoje em dia isso não é diferente. A natureza do amor tem a capacidade de proporcionar aos seres humanos um sentimento de recompensa (Harlow, 1958, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Esse sentimento faz com que as pessoas façam coisas, que, em seu estado não apaixonadas, não fariam. O amor leva as pessoas a enganar, roubar, mentir e até matar em seu nome (Sternberg e Grajek, 1984, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Mas que sentimento seria este que nos leva a fazer coisas tão absurdas?

A definição de amor é basicamente impossível, se não impossível, muito difícil, uma vez que indivíduos de culturas diferentes podem experimentar o amor de formas distintas. Isso se dá, porque o amor seria uma construção social, um constructo multifacetado que envolve comportamentos, pensamentos e sentimentos. Desta forma, o amor seria mais uma experiência emocional que muda de acordo com o ambiente social que a pessoa vive (Beall & Sternberg, 1995, apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

Buss (1988) sugere que o amor é para além de um estado, mas sim atos, os quais, num passado da espécie, teriam servido como funções relacionadas ao sucesso reprodutivo do indivíduo (Buss, 1988, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). A partir disso, Fisher et al, (2002), em um estudo utilizou evidências de animais humanos e não humanos propondo que algumas vias neurais específicas e intrinsecamente interligadas, que são envolvidas com o amor romântico, foram selecionadas ao longo da história de evolução dos mamíferos. Essas vias neurais específicas, quando são ativadas por monoaminas (por exemplo, a dopamina) e/ou por hormônios (por exemplo, a ocitocina), proporcionam a busca por parceiro(s) romântico(s) e por formação de laços afetivos/emocionais, o que beneficia a reprodução, a expressão e manifestação de comportamentos característicos do amor romântico (Fisher et al, 2002, apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

Ao considerarmos as perspectivas sociais e biológicas do ser humano, cremos que isoladamente, nenhuma delas consegue mensurar o fenômeno do amor, que abrange sentimentos, comportamentos e pensamentos selecionados ao longo da história evolutiva do ser humano que

auxiliaram na vinculação entre os parceiros amorosos, propiciando uma proximidade e um investimento distinto de atenção e tempo entre os parceiros que podem mudar conforme condições sociais, culturais e ecológicas (Shiramizu & Lopes, 2013).

Por conta disso, existe uma importância para ir além de apenas caracterizar e conceituar o amor, mas investigar, identificar e entender os possíveis tipos de amor que podem existir (Berscheid, 2006; Fehr, 2001, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). John Alan Lee publicou o livro *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving* em 1973 começando um estudo dos estilos de amor que existem. Em seu livro, John faz a comparação do amor com cores, o que trouxe uma nova e mais interessante ideia de se entender o amor como estilos que cada pessoa tem ao invés da definição do que é este sentimento. Ao comparar o amor a cores, John discute a preferência de cor (estilos de amor) e não faz apenas uma simples definição do que é cor (definição de amor) (John Alan Lee, 1973, apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

O autor de *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving* teve uma compreensão ao observar que cada pessoa tem sua história e que cada história é única, porém, ainda sim, existiam características parecidas entre elas quando eram agrupadas (Lee, 1973, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Desta forma, emergiram dois principais grupos de amor: um primário e um secundário. O primário inclui os estilos Eros (busca pela pessoa amada), Ludus (o amante coleciona experiências com a pessoa amada e as lembra com prazer) e Storge (amor como uma amizade, os amantes estão acostumados um com o outro). O secundário inclui os estilos Mania (ciúme, obsessão e uma grande intensidade emocional), Agape (sacrifício do amante, no qual o bem-estar da pessoa amada é colocada acima de qualquer coisa) e Pragma (mais racional, as decisões são guiadas mais pela razão que pela emoção do amante) (Fehr e Russel, 1991; Gouveia, Fonseca, Cavalcanti, Diniz & Dória, 2009; Hendrick & Hendrick, 1986, apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

A ideia trazida para começar a se pensar o amor como composto por estilos e não uma ideologia fixa é muito interessante e importante, pois os estilos de amor são construídos de um jeito que os sujeitos interagem uns com os outros de formas distintas e, desta forma, podem aprender e ter mais de um estilo de amor com pessoas amadas diferentes (Hendrick & Hendrick, 2006, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Para além disso, devemos compreender os estilos de amor como uma decorrência da socialização humana, e não pensar que se deve a um fator intrínseco, genético (Waller & Shaver, 1994, apud. Sobre et al., 2013). Desta forma, é possível visualizar que questões de gênero (Hendrick & Hendrick, 1986; Davies, 2001, apud. Sobre et al., 2013), diferenças culturais (Neto, 2007, apud. Sobre et al., 2013), as experiências amorosas passadas e até a situação em que se encontra

o relacionamento amoroso (caso a pessoa esteja se relacionando no momento) (Hendrick & Hendrick, 1986, apud. Sobre et al., 2013), interferem nessas preferências de estilos de amor (Sobre et al., 2013).

Além desta ideia, uma outra contribuição feita por Robert J. Sternberg para entender os diferentes tipos de amor foi com a publicação da Teoria Triangular do Amor em 1986. Sternberg sugere que o amor pode ser enxergado como um triângulo, e cada vértice condiz a um componente do amor: intimidade, paixão e comprometimento/decisão. A intimidade corresponde aos sentimentos de vinculação, conexão e aproximação (Sternberg, 1986; 1988; 1997; 2006, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). A importância do componente da intimidade diz respeito ao fato dela ser a estrutura do amor, porém essa estrutura desenvolve-se de forma gradual e não é tão simples ser atingida, uma vez que é necessário romper com o “muro” que separa um parceiro do outro (Sternberg, 1988, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Já os componentes que estão relacionados às relações românticas (amor consumado, romance e atração física) são conduzidos pela paixão. A paixão nas relações românticas tem uma função de motivar e provar essa experiência (da paixão) nas relações (Sternberg, 1986, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Por último, o componente comprometimento/decisão consiste pela decisão de amar ou não uma pessoa (a curto prazo) e o comprometimento de manter ou não a relação com a pessoa (a longo prazo) (Sternberg, 1988, apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

John Bowlby (1969/2002; 1973/2004; 1980/1998) diz que os seres humanos, no decorrer do primeiro ano de vida pelo sistema comportamental de apego, têm a capacidade de desenvolver conexões emocionais. Esse sistema comportamental de apego é modulado pela seleção natural no decurso do Ambiente de Adaptação Evolutiva da nossa espécie humana propiciando a segurança e aumentando as chances de o indivíduo sobreviver (Fraley & Shaver, 2000; George & West, 2001; Mikulincer & Shaver, 2008; Schmitt, 2008, apud. Shiramizu & Lopes, 2013). Pelas variadas interações da criança com o cuidador principal, ela é capaz de elaborar os modelos funcionais de si mesmo e das outras pessoas, que durarão ao longo da vida dela (Shiramizu & Lopes, 2013). A partir disso, Hazan e Shaver (1987), viram que havia possibilidade de transpor as questões do apego infantil para os relacionamentos afetivos na vida adulta do indivíduo. Assim, o padrão de apego desenvolvido por um indivíduo na infância pode ser disseminado para outros contextos e relações interpessoais de sua vida. Desta forma, Hazan e Shaver (1987) definiram o estilo de amor romântico como um processo de apego (Hazan e Shaver, 1987 apud. Shiramizu & Lopes, 2013).

Por conta disso, muitas vezes, em nossas experiências pessoais, vemos e sentimos o amor como algo leve, porém amar também traz consigo uma experiência desgastante. No artigo A anatomia, a química e a biologia do amor, 2002 diz que Dra. Donatella Marazziti, uma psiquiatra da

Universidade de Pisa, acredita que as pessoas “doentes por amor” de fato estejam doentes, pois sofreriam de um distúrbio obsessivo-compulsivo. Isso se dá, porque a psicose obsessivo-compulsiva e a paixão dividem muitos aspectos em comum, por exemplo: “os dois coligam-se a níveis cerebrais baixos de serotonina (monoamina neurotransmissora fabricada pelo nosso corpo que nos auxilia a enfrentar situações estressantes)” (Marazziti, 2002, apud. A paixão sem mistérios: a anatomia, a química e a biologia do amor- Artigos de saúde para você | Boasaúde, 2023, [s.d.]).

De acordo com Cindy Hazan, professora da Universidade de Cornell, o ser humano é biologicamente planejado para se sentir apaixonado por 18-30 meses. Cindy identificou que a dopamina, feniletila e ocitocina, substâncias responsáveis pelo amor, são encontradas juntas apenas nas fases iniciais do flerte entre as pessoas. Não obstante, com o passar do tempo, a fase da atração vai diminuindo e nosso corpo/organismo vai mudando e se tornando mais resistente aos efeitos dessas substâncias. E é neste momento que o casal pode se encontrar num impasse: se separar ou se acostumar com as manifestações que ocorrem no amor (companheirismo, tolerância e afeto) e permanecer juntos enquanto casal (A paixão sem mistérios: a anatomia, a química e a biologia do amor- Artigos de saúde para você | Boasaúde, 2023, [s.d.]).

A antropóloga da Universidade Rutgers e autora do livro *The Anatomy of Love*, Helen Fisher, fez um esquema das diversas manifestações e fases do amor e as relações disso com as substâncias produzidas em nosso corpo. A manifestação da luxúria, que seria um desejo ardente por sexo, tem como substância mais envolvida a testosterona. Já a manifestação da atração, que é o amor no estágio do romance, euforia e envolvimento emocional, tem como substâncias mais envolvidas a dopamina e norepinefrina (se encontrando em níveis altos) e a serotonina (se encontrando em níveis baixos). Por último, a manifestação da ligação com o parceiro, que seria a atração que evolui para uma relação mais segura, calma e duradoura, tem como substâncias mais envolvidas a ocitocina e vasopressina (Fisher 1994, apud. A paixão sem mistérios: a anatomia, a química e a biologia do amor- Artigos de saúde para você | Boasaúde, 2023, [s.d.]).

3.2. O QUE É AMOR E COMO APRENDEMOS A AMAR

Antes de pensarmos como aprendemos o que é o amor, primeiramente precisamos classificar o que é amor.

Heiddeger não fala diretamente sobre o amor, mas fala sobre “Sorge” (cura, cuidado). Podemos entender onticamente (dimensão concreta da existência, mundo material) o amor como

cuidado. Mas como entender ontologicamente (dimensão da nadaidade da existência, condição de poder-ser no mundo) o “cuidado”, a “cura”, como amor? (Fernandes, 2011).

Entender a constituição ontológica do amor como *Stimmung* (traduzido como afinação, humor, tonalidade afetiva) é fundamental para a convivência da presença (*Dasein*) (Ferreira, 2011). Presença essa que se dá a partir de uma relação com o ser, relação que se cumpre como “compreensão”, ou seja, abrir um horizonte, por conseguinte, de poder-ser, que se dá como um convite ao futuro (Heidegger, 1994b, p. 294, apud. Fernandes, 2011).

A copertença do amor significa a abertura fundamental para o outro, e a liberdade significa deixar-ser o outro, baseia-se em uma mudança do existencial da disposição do ente e manifesta a unidade e a circularidade ontológica de ser-no-mundo. Para além disso, entende-se também que a solicitude, a abertura do ser-com, é a condição possível para a constituição ontológico-existencial do *Stimmung* do amor (Ferreira, 2011).

O amor é uma paixão da facticidade do *Dasein* (ou seja, da presença), a partir da qual a *Dasein* experimenta a liberdade como uma impotência de ser (Agamben, Piazza, 2003, apud. Ferreira, 2011). Tomando este ponto de vista, o amor refere-se a ser-no-mundo, uma vez que infere a abertura da presença do ente para os demais que compartilham o mundo com ele. Isso se dá, pois, amor e liberdade estão subentendidos em relação aos existenciais que estruturam e formam as aberturas da presença do ente com os demais. Desta forma, é possível afirmar que amor e liberdade são aberturas ontológico-existenciais do ser-no-mundo (Ferreira, 2011). Este entendimento funda-se nos Seminários de Zollikon, que diz que o amor se apoia na compreensão de ser, o que nos permite entender que o amor se ampara em um existencial de ser (Cf. Heidegger, Martin. Seminários de Zollikonz Petrópolis: Vozes, 2001; p. 206, apud. Ferreira, 2011). Correlacionando o amor ao existencial da disposição do ser, é possível defini-lo como uma afinação (*Stimmung*), porque “(...) o que indicamos ontologicamente com o termo disposição é, onticamente, o mais conhecido e o mais cotidiano, a saber, o humor, o estar afinado num humor” (Heidegger, 2006 apud. Ferreira, 2011).

A abertura mais original que temos é a estrutura de ser-no-mundo, porque é ela que respalda a presença como um ente já se encontra aberto e lançado junto ao mundo que vive (Ferreira, 2011). Ao considerarmos o amor como uma afinação (*Stimmung*), ao invés de uma paixão, entendemos que ele se baseia no existencial da disposição do ente em ser-no-mundo. A partir disso, entende-se que qualquer forma de amor resulta em uma afinação da presença com a co-presença (Ferreira, 2011).

Isso nos leva a refletir uma coisa: em que medida o amor é a abertura que libera a presença e a co-presença para o seu modo próprio de ser do ser? Isso se dá, porque a copertença do amor e da

liberdade compreende que a afinação da liberdade, enquanto deixar-ser, cria a afinação do amor com a afinação mais importante para a convivência da presença no cotidiano do ser (Ferreira, 2011). Nessa circularidade do ser-com, a presença se reconhece e compreende como um si que existe simultaneamente com o outro, ao mesmo tempo em que reconhece o outro como um si que existe simultaneamente com ela e para quem ela é o outro. Assim, entendemos que este “com” do ser-com diz respeito ao caráter de abertura da presença para a compreensão do ser do outro e de sua existência simultânea (Ferreira, 2011). O caráter de abertura do ser-com marca uma duplicidade, sendo esta a circularidade ontológica do ser-com que diz respeito a compreensão do ser do outro e a liberação de ser em direção ao outro (Ferreira, 2011). É na convivência que o ser-com pode compreender e liberar o ser para o outro. Isso se dá, porque o ser-com é solicitude, a abertura que antecede a compreensão e fundamenta a liberação do ser para o outro (Ferreira, 2011). Desta forma, isso nos permite relacionar o ser-com com a afinação do amor (e vice-versa), porque é na afinação, ou seja, nos afetos, que o Dasein manifesta liberado e exposto ao ser (Greisch, 1994, apud. Ferreira, 2011):

É nessa relação de ser-com que a presença se abre para um outro ser, porém é na afinação (Stimmung) do amor que a presença pode ter efeito sobre o encontro, o estar-com a co-presença por meio da compreensão e liberação de ser para o outro (Ferreira, 2011). A presença libera seu ser direto a uma co-presença, uma vez que ela é estruturada pela abertura para um outro ser, o que denomina o existencial do ser-com.

“(...) o ser-com é o existencial que estrutura a presença como abertura para o outro e o amor é a abertura da presença para o encontro, o estar-com o outro; desta forma o amor é afinação, uma modificação existencial da disposição que caracteriza a presença em sua relação com a co-presença. Neste sentido, o amor é a afinação fundamental para a convivência cotidiana da presença” (Ferreira, 2011).

Conforme a presença é estruturada pelo ser-com, ela está aberta e se dirige para o encontro com uma outra presença (uma outra pessoa). O caráter de abertura do ser-com diz respeito a uma circularidade ontológica do ser-com, ou seja, a compreensão de ser do outro e a liberação de ser em direção ao outro. É a abertura do ser-com que precede e dá base a compreensão e a liberação de ser para o outro (Ferreira, 2011). A co-existência, que tem origem na circularidade ontológica do ser-com, cria a convivência da presença, nela a presença é ser-com-para-o-outro e em virtude deste outro, ou seja, é na convivência que o ser-com pode entender e liberar o ser para o outro. Isso acontece, porque o ser-com é solicitude, a abertura que precede a compreensão e cria a liberação de ser para o outro (Ferreira, 2011).

A solicitude apresenta um caráter de duplicidade (própria e imprópria). A solicitude imprópria é quando o cuidado consigo mesmo é substituído pela colocação da presença no lugar do outro. Por outro lado, a solicitude própria é quando a presença libera o outro abre para ele a possibilidade de cuidar-se de si mesmo (Ferreira, 2011). A solicitude imprópria, ou seja, quando deixamos de cuidar de si e, no lugar do autocuidado, se coloca um cuidado com o outro, fazendo com que a gente se anule na nossa própria vida, pode causar um retraimento da liberação e da perda de ser nós mesmos (Ferreira, 2011).

Podemos relacionar esses dois conceitos com abertura e fechamento da afinação do amor.

(...) na abertura da afinação do amor, a presença libera o outro para assumir o seu próprio ser, tornando-se transparente para si e para a co-presença, ao mesmo tempo em que deixa que a co-presença seja isto que ela tem de ser (...) no fechamento da afinação do amor, a presença assume como sua a compreensão de ser que o outro tem dela, afastando-se e perdendo-se de si mesma (Ferreira, 2011)

Tudo isso se resume na ideia de Heidegger em Nietzsche I “(...) o amor precisa ser entendido como vontade, como a vontade que quer que o amado seja, em sua essência, o que ele é” (Nietzsche I; p. 366, *apud.* Ferreira, 2011).

E é assim que a abertura mútua da presença e da co-presença se entende primordial e originária para o comportamento do ente de ser, para este encontro entre os entes e o retorno do ser-no-mundo a suas possibilidades de ser (Ferreira, 2011). Para que possamos nos abrir para nossas possibilidades de ser no mundo, uma das coisas mais importantes para que isso aconteça é a liberdade, dar e receber liberdade. Esta (liberdade), entendida como deixar-ser o outro naquilo que ele de fato é na sua essência, a liberdade se torna fundamental para a revelação/exposição do modo próprio de ser do ente da presença no mundo, de ser-no-mundo (Ferreira, 2011).

Desta forma, liberdade enquanto deixar-ser é entendida como uma disposição afetiva [de afinação]. A liberdade precede todo e qualquer comportamento aberto que nela se aplica (Heidegger, 1979, *apud.* Ferreira, 2011).

Concomitantemente a interpretação sobre *amor fati* de Heidegger:

“(...) na afinação do amor a presença se libera ser para o outro, ou seja, deixa a co-presença ser isto que ela é. Assim a afinação do amor e a afinação da liberdade são igualmente do-originárias e co-pertencentes ao comportamento aberto da presença” (Ferreira, 2011).

É na afinação da liberdade que se articula a abertura de ser da presença e deixa que ela seja o ente que ela é. Assim, entendemos que a afinação da liberdade é a condição de possibilidade para a afinação do amor. Ou seja, é na articulação da abertura da presença na afinação da liberdade que se cria a possibilidade do encontro, do comportamento do ser-no-mundo com o outro, das aberturas da compreensão e da liberdade de ser para o outro na afinação do amor (Ferreira, 2011).

Apesar das distinções de pensamentos e teorias, ultrapassaremos a fronteira entre a filosofia (Heidegger) e a psiquiatria (Binswanger), pensando a relação entre os temas amor e cuidado. Confrontando as maneiras de cuidado, preocupação e ocupação que Heidegger acreditava, Binswanger (1964) descreve uma forma de cuidado enquanto uma ocupação do ser para além dos limites corporais físicos, sem exercer violência, pressão ou uso de poder para vencer resistências, onde se entrega ao outro seu espaço e o outro recebe a entrega deste espaço. Para Binswanger, no amor não existe diminuição do espaço próprio, uma vez que esse espaço do ente é entendido como indivisível. A partir disso, Binswanger passa a estudar e enxergar o ser humano com um outro que ele ama baseado na espacialidade (Binswanger, 1964, apud. Feijoo et al. 2020).

É interessante que Binswanger (1964) utiliza da literatura e da poesia para explicar que a linguagem do amor possibilita que nós tratemos o amor num entendimento de espacialidade sem limites ou fronteiras, em que as pessoas que se amam verdadeiramente, não limitam espaço um para o outro, pelo contrário, proporcionam juntos, mutuamente, um espaço de liberdade, familiaridade e proximidade (Binswanger, 1964, apud. Feijoo, 2020).

Esta espacialidade se caracteriza na temporalidade infinita do amor. É na relação entre duas pessoas que se amam que se faz morada um no outro e, a partir disso, a espacialidade acontece independentemente de distanciamentos físicos (Feijoo, 2020). Para além disso, Binswanger diz que o amor não pode ser entendido a partir da finitude (da temporalidade da presença), mas sim, da infinitude desta relação. A temporalidade do amor, mesmo que este seja acometido pela finitude do viver, se dá no presente (atual), passado e futuro. Desta forma, o amor não pode ser entendido como um simples dado cotidiano, que há de se seguir como um manual, mas sim, entendido como um modo (dos amantes) estarem um com o outro, na presença (Binswanger, 1964, apud. Feijoo, 2020).

Resumindo esses entendimentos sobre o amor, entendemos que essa afinação se dá na abertura ontológica-existencial de ser-no-mundo com o outro, na circularidade ontológica de ser-no-mundo, está no dar e receber liberdade para o outro. Isso se relaciona com a compreensão do ser do outro, reconhecendo sua existência e presença no mundo. Para amar é preciso ser-com-para-o-outro, ou seja, é na convivência que o ser-com pode entender e abrir para o outro. E tudo isso só acontece por conta

da solicitude, que é justamente esta abertura do ser que vem antes da compreensão, criando a abertura de ser para o outro (Ferreira, 2011).

Pensando nisso, o amor também se relaciona com a noção de tempo e espaço, de presença do agora, sem pensar na finitude desta relação, mas sim, com a infinitude dela. Ou seja, o amor não pode ser compreendido como uma simples “coisa” dada e automática do nosso cotidiano, mas sim, como um modo de estar no mundo com o outro, de presença (Dasein) (Feijoo, 2020).

A partir dessas visões fenomenológicas sobre o amor, podemos também acrescentar a visão de bell hooks, autora, professora, teórica feminista, artista e ativista antirracista estadunidense. No livro “Tudo sobre o amor” (Hooks, 1999), são trazidos questionamentos em relação ao amor e o quanto seu significado nos é ensinado de forma deturpada durante a vida. Desta forma, é costumeiro que muitas pessoas se relacionem com outras acreditando que a coerção, agressividade, manipulação e abusos são jeitos de demonstrar amor (Hooks, 1999). Isso faz com que muitos dos relacionamentos se caracterizem como tóxicos.

A partir disso, Hooks (1999) questiona em sua obra se não seria mais fácil aprender o que é amor se compartilhássemos uma mesma definição, uma vez que este é usado para nomear tudo, pulverizando seu significado e não tendo uma definição clara. Assim, hooks diz que a condição para que o amor exista está em nomeá-lo e, a melhor definição de amor que tem é justamente pensar nele como uma *ação*. Então, para amar da forma mais verdadeira possível, devemos misturar diversos *ingredientes*: cuidado, reconhecimento, afeição, compromisso, respeito, confiança, honestidade e comunicação aberta. E ela complementa dizendo que são as nossas ações que vão construir nossos sentimentos, e não o contrário, porque, ao pensarmos no amor como uma ação, nos enxergamos num lugar em que somos obrigados a assumir e sustentar esta responsabilidade e comprometimento com o aprendizado de amar (Hooks, 1999).

Reverberando o trabalho de Erich Fromm, ele define o amor como “a vontade de se empenhar ao máximo para promover o próprio crescimento espiritual ou de outra pessoa” (...) ele continua “O amor é o que o amor faz. Amar é um ato de vontade - isto é, tanto uma intenção quanto uma ação. A vontade também implica na escolha. Nós não temos que amar. Escolhemos amar (Hooks, 1999, p. 47).

Para além disso, Hooks acrescenta que, além do amor ser este apanhado de todos os ingredientes citados, ele não coexiste com abuso e negligência (Hooks, 1999). “Quando entendemos o amor como a vontade de nutrir o nosso crescimento espiritual e o de outra pessoa, fica claro que não podemos dizer que amamos se somos nocivos ou abusivos” (p. 48).

Desta forma, entende-se mais claramente que o abuso e a negligência são o oposto de cuidado. Ainda, para que o amor de fato exista e aconteça, nós precisamos nos desapegar dessa obsessão por poder e domínio, caso contrário é apenas mais uma relação de autoridade que vivemos em nossa sociedade. Ou seja, “(...) todo mundo quer amor, mas (...) continuamos totalmente confusos em relação à sua prática na vida cotidiana. Na cultura popular, o amor sempre é da ordem da fantasia” (Hooks, 1999, p. 37).

Seguindo esta ideia, Hooks (1999) traz um pensamento de como vamos vivenciando relações desde que nascemos. Desde bebês, antes de conhecermos e nos apropriarmos da linguagem e antes de reconhecermos nossos cuidadores primários, nós reagimos ao cuidado afetuoso que recebemos. À medida em que vamos crescendo, nós reagimos aos carinhos e cuidados ao emitirmos sons guturais quando vemos nosso cuidador. Porém, cuidado e afeto são apenas dois dos vários ingredientes que constituem o amor. Ao aprendermos definições errôneas de amor quando somos mais novos torna-se muito mais difícil sabermos como amar (e reconhecer quando estamos sendo amados) quando amadurecemos (Hooks, 1999).

Por isso, se entendermos que o amor é uma ação, a vontade de nutrir o nosso crescimento espiritual e de uma outra pessoa, fica muito mais evidente que o amor não pode coexistir com abuso, violência e negligência. Ou seja, quando amamos (e somos amados) verdadeiramente, nós não somos abusivos, nocivos ou negligentes (Hooks, 1999). Porém, a partir dessa ideia, podemos perceber que a maioria de nós viemos de famílias disfuncionais, nas quais fomos ditos que não éramos bons, que estávamos fazendo tudo errado, gritavam conosco, fomos negligenciados emocionalmente, constrangidos, abusados verbal e/ou fisicamente, e, mesmo assim, acreditávamos que isso era um ato de amor (Hooks, 1999). Acreditávamos, porque nos era justificado que atos de violência, as palmadas, os berros, eram formas de ensinar, e que nossos cuidadores queriam apenas o nosso bem.

Para além disso, ainda acreditamos que era amor, porque simplesmente seria devastador aceitar uma definição de amor que não permitiria que identificássemos amor em nossas famílias, que nos permitiria enxergar que não fomos amados pelas nossas famílias (Hooks, 1999).

Ler isso pode soar “agressivo”, esquisito, afinal, fomos ensinados que devemos amar e honrar nossa família, pois ela nos ama e faz de tudo por nós. Podemos tentar negar a ideia de nossa família ser disfuncional, uma vez que esta palavra pode soar mal, mas aceitar essa ideia não quer dizer que não conseguimos enxergar que podemos ter crescido em um ambiente que teve prazer, afeição e cuidado (Hooks, 1999).

Ao entendermos isso, podemos trabalhar para aceitar que talvez a gente não tenha aprendido a amar, porque não fomos amados. Podemos reconhecer que talvez a gente não se tenha sentido amado, mas sim, *cuidado*. E uma coisa não anula a outra.

“Sou grata por ter sido criada em uma família que era cuidadosa, e acredito fortemente que, se meus pais tivessem sido bem amados pelos pais deles, eles teriam dado amor aos filhos. Eles deram aquilo que receberam: cuidado. Ressalto que o cuidado é uma dimensão do amor, mas somente cuidar não significa que estamos amando” (Hooks, 1999, p. 50).

Tudo isso é de extrema dificuldade para nós assimilarmos. Nos sentimos muito mais confortáveis e confiantes com a ideia de que o amor pode significar qualquer coisa para qualquer um, algo subjetivo que aprendemos individualmente, porque, quando o definimos de uma maneira clara e precisa, entramos em contato direto com o que nos *falta* e, assim, nos alienamos (Hooks, 1999). Porém “Se eu tivesse compartilhado com outros uma compreensão comum do que significa amar, teria sido mais fácil cultivar o amor” (Hooks, 1999, p. 53).

Isso tem um grande impacto em nossas vidas. Quanto mais definições difusas e confusas sobre o amor nós temos, mais difícil fica de aprendermos a amar a nós mesmos e aos outros. Por isso precisamos começar a pensar no amor como uma ação, porque, desta forma, qualquer pessoa que use esta palavra, automaticamente deve assumir responsabilidade e comprometimento ao *amar* alguém (Hooks, 1999). Quando pensamos que as *ações* moldam nossos *sentimentos*, nos distanciamos de suposições convencionais sociais impostas a nós desde sempre, como por exemplo, que alguém que simplesmente “cai” de amores por outra pessoa sem exercer desejo ou escolha. Se a gente tivesse uma definição mais clara do que é amor não usaríamos esta palavra de forma tão pulverizada, para qualquer coisa, desvalorizando e degradando seu significado. Quando nós amamos alguém, expressamos afeição, cuidado, respeito, responsabilidade, confiança, compromisso, além de trabalharmos para uma comunicação aberta com a pessoa amada (Hooks, 1999).

A importância de termos uma definição mais clara também é que isso marca o ponto de partida do que queremos dizer e nos permite saber aonde queremos chegar com isso (*amor*), como se fosse um mapa para nos guiar em nossa jornada até o amor (Hooks, 1999).

Hooks, ao começar seu segundo capítulo “justiça: lições de amor na infância”, cita uma passagem de Judith Viorst (1986).

“Separações graves no começo da vida deixam cicatrizes emocionais no cérebro porque atacam a conexão humana essencial: o elo mãe-filho, que nos ensina que somos dignos de ser amados. O elo mãe-filho nos ensina a amar. (...) é difícil tornar-se um ser humano - sem o apoio dessa primeira ligação” (Viorst, 1986, *apud*. Hooks, 1999, p. 59).

Esta passagem traz a ideia de que a gente aprende sobre o amor logo na infância. Seja este lar que vivemos feliz ou problemático, seja a família que temos funcional ou não, esta é a nossa primeira escola de amor (Hooks, 1999). Acho que nenhum de nós aqui sequer um dia pediu para nossos cuidadores primários que nos definissem o que é amor. A gente apenas sentia, como algo inato e recíproco existente na família. Para a mente de uma criança, amor é um sentimento bom que temos quando nossos familiares e amigos nos tratam como se a gente importasse.

Desta forma, associamos o amor apenas a se sentir bem. Porém, quando somos crianças levamos “palmadas” e ainda nos falavam que essas punições eram para o nosso bem, que aquilo era uma forma de nos educar porque nos amavam, e isso deixa qualquer criança confusa. Como uma agressão, uma punição severa poderia, de qualquer forma, ser um gesto de amor? Não tem nada mais covarde com uma criança que fazer isso, uma vez que isso gera uma confusão extrema na cabeça infantil (em relação ao amor): que punições duras e/ou severas aplicadas pelos mesmos adultos que elas foram ensinadas a respeitar e amar incondicionalmente (Hooks, 1999). Crianças que são abusadas (psico, física e/ou emocionalmente), ou até mesmo negligenciadas/emocionalmente abandonadas, aprendem que o amor está diretamente relacionado a sentimentos bons, num contexto de recompensa e punição (Hooks, 1999).

Bell Hooks ainda arrisca dizer que a grande maioria das pessoas se lembra, desde o começo da sua infância, de escutar como eram amadas quando faziam algo que agradava os pais. De acordo com o crescimento dessas crianças, elas relacionam cada vez mais o amor a apenas gestos de afeição, carinho e atenção. Elas ainda enxergam as tentativas dos pais de satisfazer seus desejos como forma de amar, como se o amor fosse uma troca material. E essa ideia de que o amor é apenas conseguir o que se deseja torna ainda mais difícil que as crianças tenham uma compreensão emocional profunda do que de fato é amor e saber reconhecer quando estão sendo amadas ou não (Hooks, 1999).

Desta forma, um mito social que precisa ser desmistificado na nossa cultura é aquele que ensina para cuidadores que abuso e negligência podem coexistir com o amor, porque, na verdade, essas duas coisas anulam esse afeto. O cuidado e o apoio são as bases do amor e deveria ser isso que quem cuida de criança deveria praticar. “Ninguém pode legitimamente se declarar amoroso quando se comporta de maneira abusiva. Porém, em nossa cultura, pais fazem isso o tempo todo. As crianças escutam que são amadas, embora estejam sendo abusadas” (Hooks, 1999, p. 64).

Tudo isso é confirmado em estudos que demonstram que, na falta de cuidados, pessoas que foram humilhadas, abusadas, violentadas são propensas a serem disfuncionais e têm uma

predisposição a abusar dos outros violentamente (Hooks, 1999). Ou seja, como as crianças vão aprender a se relacionar interpessoalmente no futuro?

A partir disso, reflito: será que realmente fomos amados pelas pessoas que achávamos que nos amavam? Será que a gente aprendeu mesmo a amar? Como isso reverbera nas nossas relações interpessoais cotidianas? Na sociedade que vivemos, em que os direitos civis são negados às crianças, é extremamente importante que os cuidadores primários aprendam a dar uma educação amorosa aos seus filhos. Estabelecer limites e ensinar aos pequenos a estabelecer limites por conta própria são uma parte crucial para uma criação amorosa (Hooks, 1999).

Ainda que exista este desejo de amar em todas as crianças, elas precisam de orientação em relação às formas de amar, e quem pode orientá-las são os próprios adultos (Hooks, 1999). Porém, os adultos de hoje também precisam ser ensinados a como amar e criar uma criança com amor.

“O amor é o que o amor faz, e é nossa responsabilidade dar amor às crianças. Quando as amamos, reconhecemos com as nossas próprias ações que elas não são as propriedades, que têm direitos - os quais nós respeitamos e garantimos. Sem justiça, não pode haver amor” (Hooks, 1999, p. 72).

4. AFETO E FORMAS DE CRIAÇÃO: INFLUÊNCIA NOS COMPORTAMENTOS INFANTIS

Pensando em tudo isso já dito em relação a como aprendemos o que é amor, pensemos agora sobre os relacionamentos interpessoais que construímos desde pequenos na nossa vida.

A partir disto, Brazão (2014) traz a importância do afeto e sua influência na vida do ser humano. Desde o nosso nascimento, nós estamos inseridos no meio social e os processos afetivos se destacam primordialmente a qualquer outro tipo de comportamento (Wallon, 1942, 1968, 1971, apud. Brazão, 2014). Wallon também enfatiza as emoções como um veículo de expressão afetiva e um agente mediador intersubjetivo e, além disso, diz que todo contato social entre a criança e o ambiente em que vive (este ambiente sendo ambiente, campo de condutas da criança ou seu contexto, e a de instrumento de desenvolvimento, recurso e de condição para tal) é elaborado e mediado por afetos e emoções (Wallon, 1986, apud. Brazão, 2014). Na concepção de Wallon, antes da competência linguística que a criança desenvolve, ela se comunica com seu ambiente, em resumo, pela linguagem corporal (motricidade emocional ou diálogo tônico) (Vasconcellos & Valsiner, 1995; Wallon, 1942, 1968, 1971 apud. Brazão, 2014), sendo esta condição predecessora da linguagem e desenvolvimento das funções cognitivas superiores do ser humano (Brazão, 2014). Para Wallon, a imitação é possível a partir do contato afetivo intersubjetivo de cada ser humano, por conta da união mimética e da sintonia empática (Vasconcellos & Valsiner, 1995 apud. Brazão, 2014), que é determinado entre aquele que imita e aquele que é imitado (Vasconcellos & Valsiner, 1995; Wallon, 1942, 1968, 1971 apud. Brazão, 2014). Assim, destaca-se o papel que o afeto na teoria de Wallon, visto como sendo o elemento central para a socialização do ser humano e para o desenvolvimento de suas capacidades de interação com o meio em que o cerca (Brazão, 2014).

Segundo a Teoria do Afeto de Spinoza:

(...) cada encontro guarda a potência de fazer emergir algo ainda desconhecido de cada indivíduo, devido à sua constituição múltipla e pelas relações de composição ou decomposição que se estabelecem nesses encontros (Spinoza 2007 apud. Brazão, 2014).

Com isto, as interações afetivas que o bebê tem com seus cuidadores é determinante em seu desenvolvimento cognitivo, emocional, simbólico, e do seu self. (Brazão, 2014).

Desta forma, destaca-se o papel que o afeto tem na nossa vida, visto como sendo o elemento central para a socialização do ser humano e para o desenvolvimento de suas capacidades de interação com o meio em que o cerca (Brazão, 2014). A partir disso, conseguimos ter uma noção que o afeto

tem uma função fundamental no desenvolvimento do ser humano e tem um papel reparador para as pessoas.

Então, compreende-se que desde que nascemos vivemos em relação com o outro e aprendemos a nos relacionar a partir disso. Antes mesmo da criança começar a falar, ela aprende as coisas a partir do exemplo do cuidador, o que reflete na imitação, ou seja, o que ela vê o adulto fazendo, ela repete. Por isso que, desta forma, é de extrema importância que a criança, desde que nasce, tenha uma criação em que ela seja respeitada, receba amor e afeto, sem agressão, abusos ou punições severas.

Para fundamentar isso, Mondin, (2008) traz que, de acordo com Zamberlan (2003), a família é a principal influência que norteia o desenvolvimento da personalidade da criança. Desta forma, relações inadequadas que se dão entre os cuidadores e as crianças vão se constituir em um ambiente com muitos estressores para os membros da família (Zamberlan, 2003, apud. Mondin, 2008).

“A habilidade dos pais em encontrar as necessidades de suas crianças para orientar e apoiar, intercambiando emoções positivas, pode revelar o grau do desenvolvimento de confiança e bondade para relacionar-se com os outros através dos meios positivos. Cuidados arbitrários e inconsistentes de negação e/ou rejeição, denunciam, provavelmente, o surgimento de problemas que, uma vez emergidos, alimentarão a cólera, a frustração, a desconfiança, a agressão ou altos níveis de ansiedade nas crianças” (Mondin, 2008).

O desenvolvimento de habilidades sociais das crianças em sua primeira fase da infância está diretamente associado ao contexto familiar, a vivências e às práticas educacionais que estas crianças estão inseridas. Por conta dos pais/cuidadores primários serem os formadores do núcleo familiar, são eles também que têm uma estrondosa influência no desenvolvimento, são eles os maiores reforçadores, modelos de aprendizagem e fonte de afeto dos filhos (Lubi, 2003, apud. Mondin, 2003).

A forma de criação de filhos *apoio positivo*, que consiste na disciplina indutiva, interesse e envolvimento dos pais com a criança e ensino ativo de habilidades sociais, promove o desenvolvimento social e as expectativas de repertório e base comportamental em relacionamentos, ao crescimento cognitivo e social da criança (Petit, Bates e Dodge, 1997, apud. Mondin, 2003). Além disso, quando os pais desenvolvem estas práticas positivas na criação de seus filhos, com discussões pacíficas e tranquilas, abordagens mais indutivas na hora de confrontos de disciplina, imprimem nas crianças senso de respeito, trazendo uma noção de que conflitos e disputas podem ser resolvidos de forma respeitosa, através de formas não agressivas ou aversivas (Mondin, 2003).

“Os indivíduos que vivenciaram apego evitador, que é uma estratégia desenvolvida na infância para lidar com pais que não expressam sentimentos, não toleram proximidade, e/ou punem comportamentos de apego, quando chegam na vida adulta, tendem a ter crenças e

atitudes que podem complicar os relacionamentos amorosos e causar profundos remorsos por conta disso; além disso, quando perdas acontecem acham difícil aceitar afeto e procurar apoio” (Parkes, 2009, apud. Ishikawa, 2021).

Para Anthony Giddens (1993), as pessoas que em sua infância a tiveram pais tóxicos são mais suscetíveis e têm uma maior propensão de entrarem em um relacionamento com dependência emocional. Para explicitar melhor o que quer dizer “tóxico”, usaremos exemplos de comportamentos de pais considerados tóxicos para o desenvolvimento de seus filhos: aqueles que são “emocionalmente inadequados”, ou seja, os pais que não “ligam” para seus filhos, não prestam atenção neles, negligentes; os pais considerados controladores, ou seja, aqueles que não deixam seus filhos praticarem sua própria autonomia; os pais que têm algum tipo de vício; existem também os pais agressores verbais e físicos; e, por último, aqueles que abusam sexualmente dos filhos (Giddens, 1993, apud. Ishikawa, 2021). Pessoas que na infância foram criadas por pais tóxicos sofrem consequências durante seu desenvolvimento como por exemplo, não ser capaz de se aproximar e vincular com outros adultos como sendo emocionalmente iguais, vergonha (inconsciente) e falta de autoestima (Giddens, 1993, apud. Ishikawa, 2021).

A partir disso, conseguimos perceber que a relação e as formas de criação entre filhos e pais/cuidadores têm uma grande influência na forma que esta criança se relacionará no futuro.

5. RELACIONAMENTOS ATUAIS E SUAS FORMAS

Para além das formas de criação, há outras maneiras de relação que impactam nosso comportamento. Não apenas nossa família (nossa primeira forma de socialização) tem este impacto, mas a própria cultura também tem. Com o passar dos anos, décadas, séculos, as formas de nos relacionarmos vão se modificando.

Há uma grande importância na atualidade em relação aos relacionamentos de hoje em dia, uma vez que, de acordo os estudos atuais, os relacionamentos são menos duradouros e com laços mais fracos (Coca, Salles e Granado, 2017, apud Ishikawa, 2021). Zygmunt Bauman, sociólogo, também trouxe uma grande análise e uma perspectiva interessante desses laços enfraquecidos. Bauman (2004) defende que as relações humanas estão mais frágeis, uma vez que o mundo de hoje está favorável a mudar mais rapidamente e de forma inesperada, e a isso o sociólogo chama de “modernidade líquida” (Ishikawa, 2021).

Apesar disso, os relacionamentos amorosos ainda são vistos como uma das principais fontes de prazer e felicidade em nossas vidas, podendo nos dar uma das mais ricas recompensas emocionais. Desta forma, os relacionamentos se tornam uma das áreas mais importantes, mas, também, mais problemáticas em nossas vidas. Por serem uma fonte de grande satisfação pessoal, os relacionamentos podem deixar as pessoas muito vulneráveis e, caso haja rompimento, ele pode ser um momento de extrema angústia e até traumático (Bastos, Rocha e Almeida, 2019, apud. Ishikawa, 2021).

Porém, de acordo com Giddens (1993), nos dias de hoje surge o amor chamado de confluyente, ou seja, uma nova forma de vínculo, como um relacionamento puro. O que é mais importante no relacionamento puro é o relacionamento em si, e não mais a pessoa com quem se relaciona. Existe uma maior igualdade na doação/recebimento de afeto entre os sexos. E falando nisso, o relacionamento puro não é necessariamente heterossexual ou monogâmico, ele é livre dessa necessidade de reprodução e de poder masculino pela opressão. O relacionamento puro permanece enquanto as pessoas acharem que estão satisfeitas suficientemente para ainda se relacionarem, o que exige muita negociação de diferenças, investimento e uma comunicação aberta (Giddens, 1993, apud. Ishikawa, 2021).

A partir disso, na sociedade moderna, escolher um parceiro e ter a possibilidade de uma relação aberta em que haja uma troca de igual para igual são fatores que determinam a satisfação amorosa que os indivíduos vão ter nessa relação. Mesmo com uma grande diversidade de relacionamentos e uma maior autonomia para escolher companheiros para se relacionar, ainda existe uma busca insistente e quase permanente por parceiros idealizados e que satisfaçam altas expectativas criadas pelos sujeitos (Costa, 2000, apud. Ishikawa 2021).

Nos dias de hoje um dos focos da atenção do ser humano se concentra nas satisfações que a gente espera ter das relações que temos na nossa vida, porque, de algum jeito, elas não têm sido consideradas verdadeira e plenamente satisfatórias. Com isso, as pessoas vêm tendo menos vontade de “mergulhar” em um relacionamento, porque aprendem que compromisso, mas mais especificamente um compromisso a longo prazo, é “balela” e uma grande armadilha para nós, pois traz muitos riscos (Bauman, 2004).

As relações amorosas de hoje, com todo este receio que as pessoas têm e com o paradoxo que é se relacionar com alguém, se tornam como “relações virtuais”, que, ao contrário dos relacionamentos antigos, servem exatamente para este cenário do mundo líquido que vivemos, onde se tem a expectativa que as “possibilidades românticas”, mas não só as românticas, nasçam e acabem cada vez mais rápido e num volume cada vez maior, matando uma forma mais profunda e conectiva de se

relacionar. As relações virtuais, diferentemente das relações antigas, são muito mais fáceis de serem rompidas, porém elas não trazem felicidade às pessoas que se rendem à pressão de viver e se relacionar desta forma (Bauman, 2004). Essa velocidade incessante de se relacionar, antes era como uma aventura estimulante que tínhamos na vida, porém agora se torna uma tarefa extremamente cansativa. Essa alta velocidade que as relações acontecem é uma desagradável incerteza e uma confusão irritante. Apesar dessa facilidade do desengajamento e do término das relações virtuais, que podem acontecer a qualquer momento, os riscos das pessoas ao se relacionarem não diminuem, apenas os distribuem de uma forma diferente, juntamente com as ansiedades e angústias que eles provocam (por conta de incertezas e confusões) (Bauman, 2004).

Para além das relações amorosas, temos que ter em mente que o ser humano vive numa cultura, em sociedade. Por sermos seres sociais, vivemos em relação, das mais diversas formas. Sejam elas mais óbvias e profundas: família, amizades, colegas de escola/faculdade/trabalho; ou menos óbvias: com a cobradora do ônibus, a motorista de aplicativo, o homem da área da limpeza... ou seja, estamos a todo tempo nos relacionando e todas essas relações nos impactam, desde menor até maior magnitude de impacto em nossa vida. Desta forma, podemos entender que não é possível viver sozinho, viver em sociedade é o que nos mantém vivos, manter redes de apoio durante a vida nos mantém vivos, fomos selecionados naturalmente assim.

A rede social de apoio é compreendida como a soma de todas as relações que um indivíduo percebe como significativas ou diferenciadas da massa anônima da sociedade. Ela é considerada como uma espécie de terceiro campo do parentesco, da amizade, da classe social; um círculo social constituído por traços de afinidade, formando uma teia que une as pessoas (Molina, Fonseca, Waidman, Marcon, 2010 apud. Molina; Higarashi; Marcon, 2014).

Assim, entendemos a importância e a potencialidade curativa da rede de apoio em nossas vidas. Essa importância fica clara em pesquisa descritiva qualitativa realizada com 6 mães de crianças internadas na UTIP (Unidade de Terapia Intensiva Pediátrica). Esta pesquisa teve como resultado que a situação de internações em UTI gera muito estresse, sofrimento e angústia, que afetam tanto as crianças internadas, quanto também suas famílias. Contudo, os pais que passam por essa situação servem de suporte para os pais que estão vivendo isso pela primeira vez, ajudando neste processo de enfrentamento, dando dicas, compartilhando suas experiências etc. Este compartilhamento no enfrentamento de situações de angústia, medo, estresse, que causam sofrimento psíquico, através de um apoio mútuo entre os sujeitos, traz a consolidação de vínculos de amizade e afeto, confirmados por meio deste artigo como fundamentais em situações assim, pois os ajudam a enfrentar diariamente este momento tão delicado na vida deles (Molina; Higarashi; Marcon, 2014).

Criar vínculos é essencial para que possamos viver cotidianamente, tendo companhia para momentos bons e felizes, mas também apoio em momentos difíceis. E é o rompimento desses vínculos, que passamos tanto tempo de nossas vidas investindo boa parte de nossa energia, que nos causa medo.

5.1. O rompimento dos relacionamentos amorosos

Como pudemos ver nos capítulos anteriores, os relacionamentos têm uma importância e influência gigantesca em nossas vidas. Por eles serem tão importantes, nos gerarem satisfação e prazer, e nos causarem impactos neurológicos e comportamentais, o rompimento destes pode ser avassalador.

O conceito de luto faz referência a processos mentais que tem relação às vivências de perder um vínculo muito importante e que valorizamos na nossa vida (Hamilton, 1987, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019). Quando perdemos alguém com grande importância para nós, essa é uma das experiências universais mais dolorosas que podemos experienciar, mesmo que este seja um fenômeno usual a todos os seres humanos, sua expressão varia de forma subjetiva. E o tempo de que levamos para elaborar o luto de uma separação pode ser maior do que aquele por conta da morte de alguém (Féres-Carneiro, 2003, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019).

Quando o término de um relacionamento acontece, a capacidade funcional da pessoa pode ficar afetada, ou seja, a disposição dela para fazer tarefas cotidianas e que a possibilitam de cuidar de si mesma para viver de uma maneira independente pode ser prejudicada (Pinto et al., 2016, apud. Ishikawa 2021).

Desta forma, algumas reações podem acontecer frente a uma situação de rompimento (luto), sendo algumas delas mais frequentes que outras. Essas reações podem ser: manifestações afetivas (raiva, solidão, anedonia, culpa, ansiedade e humor depressivo), fisiológicas (perturbações do sono, perda de apetite e baixa imunidade), comportamentais (comportamentos de procura, choro, isolamento, fadiga) e cognitivas (depressão, baixa autoestima, descrença, desespero, desânimo, apatia, lapsos de memória, pensamento lentificado e preocupação excessiva com a pessoa que teve a iniciativa de terminar o relacionamento) (Bastos, Rocha e Almeida, 2019, apud. Ishikawa, 2021).

De acordo com Pinto et al. (2016), a capacidade funcional de uma pessoa diz respeito às atividades instrumentais da vida (AIVD) e às atividades básicas da vida (ABVD). As AIVD são os

atos mais complexos, como participar socialmente de situações, por exemplo, se deslocar até lugares distantes, arrumar a própria casa, ir ao mercado fazer compras, fazer trabalhos manuais, administrar as próprias finanças, usar o telefone etc. E as ABVD são mais direcionadas ao autocuidado que a pessoa tem, como por exemplo se alimentar, ir ao banheiro, tomar banho, se vestir etc (Ishikawa, 2021). Porém com a redução do desempenho dessas atividades rotineiras, as pessoas podem passar a culpabilizarem-se por não conseguirem lidar com este evento ou até mesmo impedido que ele acontecesse, podendo, assim, apresentar sintomas como: perturbações do sono, dor, perda de apetite, embotamento emocional, insônia, hiperatividade, impulsividade, memórias indesejadas e repetitivas (Linden, Baumann, Lieberei & Rotter, 2009, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019) e dificuldades de Regulação Emocional (Bastos, Rocha & Almeida, 2019).

O processo de Luto Prolongado pode trazer dificuldades de Regulação Emocional da pessoa que está passando por este momento, o que pode trazer também complicações para agir de acordo com seus objetivos, ou seja, ela não é capaz de refletir em relação a outras situações, tampouco realizar atividades que a ajudem a tirar sua atenção do luto, o que a auxiliaria a passar por esse momento de maneira adaptativa. A Dificuldade no Controle de Impulsos está relacionada a essa Dificuldade de Regulação Emocional, ou seja, a pessoa não consegue controlar tão bem suas atitudes e, ao agir de forma impulsiva, o indivíduo pode ter comportamentos de risco como por exemplo, recorrer à violência física em situações de maior estresse, consumo de substâncias psicoativas ou até mesmo tentativas de suicídio (Bastos, Rocha & Almeida, 2019). As dificuldades de regulação emocional, a sintomatologia traumática e de amarguramento da pessoa está diretamente relacionada com a não-aceitação das dificuldades emocionais, com as dificuldades de controle dos impulsos, dificuldades em agir de acordo com seus objetivos, com a falta de clareza emocional e, também, com o pouco acesso a estratégias de regulação emocional (Bastos, Rocha & Almeida, 2019).

Por conta disso, devemos entender que o luto por si só já é um processo que possui um alto fator de risco tanto para a saúde mental, quanto para a física, que pode permanecer por períodos longos depois da perda (seja ela qual for), dando origem a um processo chamado de Luto Prolongado (danoso para a saúde mental e física) (Jordan & Litz, 2014, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019). Apesar da maior parte das pessoas conseguirem enfrentar o luto de forma adaptativa e sem muitas complicações (Bonanno, 2004, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019), outras pessoas não conseguem enfrentar este processo com sucesso (Howarth, 2011, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019).

O impacto do término de relacionamentos em jovens é bem significativo. Quando a perda não é esperada, os jovens tendem a manifestar sintomatologia traumática e de amarguramento. “Segundo Stroebe e Hansson (2001), o fato de a perda ter ocorrido de forma inesperada e traumática, bem como o tipo de relacionamento existente entre os dois, têm um importante papel na adaptação do luto e na saúde física e mental do jovem”.

Assim, segundo Greenberg (2002), os jovens que apresentam níveis mais altos de consciência emocional, tiveram uma melhor capacidade de manifestar os seus sentimentos e se regular emocionalmente, e depois, uma melhor adaptação ao processo de luto (Bastos, Rocha & Almeida, 2019).

Ishikawa (2021) ainda traz a ideia de Elizabeth Kübler-Ross, especializada em cuidados paliativos e em situações próximas da morte. Kübler-Ross foi a primeira a descrever e definir os 5 estágios do luto. Desta forma, durante o processo de término é comum as pessoas passarem por 5 estágios do luto, estes sendo: a negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Mas, hoje em dia, considera-se que cada processo de luto é único, dependendo de diversas variáveis como, por exemplo, as características do da pessoa que está passando pelo luto, de quem se foi/se separou, o contexto em que essas pessoas viviam, a situação da perda, questões de gênero, culturais etc. (Franco, 2012 apud. Ishikawa, 2021).

Não necessariamente todo mundo passa por todos os estágios, mas estes são os mais comuns de acontecerem em um processo de luto. Na negação, mecanismos de defesa temporários do Ego em reação à dor psíquica (e física) por conta do término são vistos. Nesta fase as pessoas negam a situação para reduzir o impacto da dor e enfrentar as emoções que estão enfrentando por causa desta perda. A duração e intensidade desses mecanismos de defesa do próprio corpo dependem de como o enlutado sofre e de como as pessoas à sua volta são aptas a lidar com essa dor, dando o devido apoio. Mesmo assim, geralmente, essa fase não costuma durar muito tempo. (Ishikawa 2021). A raiva emerge diante à impossibilidade do Ego de manter a negação (Silva, Carneiro e Zandonadi, 2017 apud. Ishikawa 2021). Esse sentimento é o resultado de uma frustração que o enlutado sente ao perceber que a perda realmente ocorreu. Junto com a raiva, pode surgir sentimento de inveja, ressentimento e revolta. Nesta fase, o sofrimento psíquico do enlutado pode se expressar via atitudes agressivas e de revolta. Desta forma, é de extrema importância que as pessoas que circundam o enlutado tenham paciência e compreendam a angústia transformada em raiva no indivíduo que sofre (Pimenta, 2016 apud. Ishikawa, 2021).

Na fase da barganha a pessoa tende a criar uma ficção de que ela pode impedir aquela perda ou até mesmo reverter o processo (Silva, Carneiro e Zandonadi, 2017 apud. Ishikawa, 2021). A fase da depressão acontece quando o enlutado percebe que a situação não pode e nem será revertida, com isso, lamenta-se por suas dificuldades e fragilidades pessoais (Pimenta, 2016, apud. Ishikawa 2021). É nesta fase que o sujeito toma consciência de que a pessoa amada se foi e agora ela vai ter que enfrentar de cara a perda de fato. Nesta fase, o quadro de depressão tem características de desânimo, apatia, desinteresse, tristeza, choro (Ishikawa, 2021).

Por último, a aceitação surge quando a pessoa percebe que não tem mais nada para sofrer ou fazer. É neste momento que o sujeito atinge um estado de resignação, pois ele aceita a perda mesmo que seja contra a sua vontade (Silva, Carneiro e Zandonadi, 2017 apud. Ishikawa, 2021). A dor emocional que o luto causa vai sendo extinta e há uma reorganização das ideias e conforto do esquema mental da pessoa. Conforme o tempo vai passando, a pessoa vai voltando a sentir mais prazer nas atividades de sua vida (Pimenta, 2016 apud. Ishikawa, 2021).

Apesar disso, cada pessoa passa por cada fase de forma única e individual, não havendo comportamentos específicos que todos fazem neste momento. Contudo, têm pessoas que não conseguem se organizar tão tranquila e facilmente depois da perda, passando por uma separação mais complicada ou até mesmo patológica, que é definida por uma melancolia e desorganização prolongadas do enlutado, que bloqueiam a pessoa de voltar a praticar suas atividades com qualidade que tinha antes da perda. Durante esse processo de perda doloroso, muitas manifestações comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas podem acontecer, como por exemplo: episódios depressivos, baixa autoestima, tendência ao isolamento, impulsos autodestrutivos, dificuldade em realizar tarefas diárias, prejuízo da atenção e foco (Braz e Franco, 2017 apud. Ishikawa, 2021).

Worden (1982) salienta três tipos de personalidades que mais têm chances de ter reações mais complicadas em relação ao luto, são estas: pessoas incapazes de suportar situações emocionais extremas e, no fim, acabam se isolando; os indivíduos que não conseguem suportar sentimentos de dependência; aspecto de personalidade de autoconceito do indivíduo, por exemplo pessoas que se julgam as “fortes da família”, não se permitindo sentir, viver e acolher seus sentimentos (Worden, 1982 apud. Ishikawa, 2021). Para que o processo de luto ocorra de uma forma mais saudável é importante que o enlutado reconheça, admita e entenda a perda, reaja à separação experienciando e sentindo de fato a dor e o sofrimento que ela traz, recorde e reexperimente a pessoa perdida e o antigo relacionamento, reviva sentimentos, abandone velhos afetos que tinha da pessoa amada, ressignifique a pessoa e o relacionamento e reenvista a energia em outras coisas e pessoas à sua volta (Santos,

Yamamoto e Custódio, 2017 apud. Ishikawa, 2021). Porém, podem ocorrer algumas circunstâncias que atrapalham o sujeito enlutado de viver este luto de forma saudável ou que tornam difícil ter um desfecho mais satisfatório da situação: ter múltiplas perdas em um curto espaço de tempo, ter uma perda incerta sem um desfecho concreto, a perda de uma pessoa muito significativa de forma abrupta entre outras (Ishikawa, 2021).

Este processo de luto de um relacionamento é extremamente doloroso, pois relacionamentos amorosos em geral são vistos como a principal fonte de prazer e felicidade, uma vez que são uma rica fonte de satisfação pessoal. Contudo, o relacionamento pode deixar as pessoas muito vulneráveis e, por isso, seu término pode ser tão traumático e angustiante, podendo prejudicar a disposição de realizar algumas tarefas diárias que possibilitam a pessoa cuidar de si mesma e viver independentemente (Bastos, Rocha e Almeida, 2019 apud. Ishikawa, 2021). Quando o rompimento de um relacionamento ocorre, a funcionalidade do enlutado pode ser afetada, ou seja, a disposição para realizar tarefas que permitem que ele cuide de si mesmo e viver de uma forma independente pode ficar prejudicada (Pinto et al., 2016 apud. Ishikawa, 2021). Além disso, a dor do término pode afetar outras áreas da vida da pessoa, como por exemplo a incapacidade de trabalhar efetivamente, saúde prejudicada, mudanças no peso, disfunção sexual, transtornos do sono... (Carter & Mcgoldrick, 1995 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). O término de um relacionamento pode causar uma depressão vitalícia, principalmente em pessoas que já têm uma vulnerabilidade pré-determinada a vicissitudes românticas da vida, e a deprimir-se em períodos complicados/complexos (Wilson, 2000 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Em Freud (1974) há a ideia do luto profundo, sendo este como uma reação à perda de alguém que se ama, pode ser um estado de espírito penoso, resultando na perda de interesse pelo mundo à volta da pessoa, da capacidade de acatar um novo objeto de amor e no afastamento de toda e qualquer atividade que não esteja ligada a pensamentos sobre a pessoa amada/perdida (Freud, 1974 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). O enlutado ao querer reparar a perda do objeto amado e o internalizado como bom, tem a vontade até de destruí-lo (Baker, 2001 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Isto acarreta na ideia do tempo de elaboração do luto do término pode ser maior que o luto da morte da pessoa amada em si. O que faz sentido, pois superar uma pessoa que não mais está entre nós neste plano em que vivemos, pode ser mais compreensível de aceitar, agora, superar uma pessoa que ainda está viva, nos faz questionar o que ela anda fazendo, o que ela anda sentindo, e até na possibilidade de haver uma possível volta do relacionamento (Féres-Carneiro, 1998 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

O término de um relacionamento pode ser tão doloroso, pois não é apenas o fim de uma união material, mas também a perda de vínculos, laços afetivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Outra questão trazida importante a ser pensada é a diferença de sentimentos de dor sentidos de quem é o responsável pelo término da relação e de quem “sofre” o término. Mesmo sendo ruim para as duas pessoas, aquele que é “deixado/rejeitado” costuma sofrer mais. (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Não que a separação não doa na pessoa que terminou, mas, porque ela, para aliviar seu sofrimento, tem a motivação do impulso que o levou a terminar, podendo trazer o sentimento de renovação e mudança (Colasanti, 1986 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Para quem termina, os sentimentos que predominam no início são o alívio, às vezes a euforia, por se enxergar longe e livre do peso e da tensão da situação infeliz que vivia. Isso acontece, porque a sensação de alívio amortece o impacto do término (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Depois, começam a surgir sentimentos de ódio e frieza, que suavizam/ neutralizam os sentimentos de pesar e de culpa pelo término. Se, aos olhos da pessoa responsável pela separação, o outro fica desprezível, fica mais fácil terminar (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Quanto mais duradouro e íntimo tenha sido o relacionamento, provavelmente mais desolador é o momento do término, mesmo se a intimidade do casal era o que gerava sofrimentos, incompreensões e ofensas (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Diante do entendimento de que a decisão do parceiro é irreversível, é costumeiro que venha sentimentos depressivos, que quase sempre são acompanhados pelos sentimentos de autodepreciação, pena de si mesmo e baixa auto-estima. As etapas se misturam neste momento, sobretudo os sentimentos depressivos com a autodesvalorização e a raiva com ataque ao parceiro, a vingança e a hostilidade (Maldonado, 1995; Mearns, 1991 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Essa raiva e depreciação do parceiro que se foi serve como um mecanismo muito útil de vastos benefícios que nos permite suportar decepções sem que nos tornemos selvagens (Klein e Rivière, 1975 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Durante o processo de superação é difícil não pensar sobre a vida e o que nosso antigo companheiro está sentindo no momento: se ele sente nossa falta, se precisa de nós ou até mesmo se ele está reconstruindo sua própria vida sem nós. Os possíveis novos relacionamentos do parceiro podem dar início a um ciúme, mesmo em quem nunca o sentiu (Ramos, 2000, p. 32 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Os sentimentos de ciúme e de posse afloram, principalmente quando se perdem todos os direitos: se antes tínhamos “o direito de amor exclusivo” sobre a pessoa amada, quando ele não

existe mais, emerge uma profunda sensação de frustração e de impotência (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

No pós-termino existem pessoas que, para se proteger da seqüela emocional da separação, fazem uma defesa de “anestesia afetiva total” (Maldonado, 1995, p.122 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006), dizendo que não sentem nada, nem alegria, nem tristeza. Tem também quem se isola, que prefere ficar sozinho ou em contato com poucas pessoas mais próximas para ter sensações de paz e de alívio (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Ao perdemos alguém que amamos, tendemos a nos sentir só. O sentimento de solidão pode ser a possibilidade de ser capaz de ficar consigo mesmo ou a incapacidade de lidar com a indiferença do ex-parceiro. Isso pode se manifestar tanto no seu isolamento voluntário como numa busca compulsiva de uma próxima companhia. O legal de saber é que aos poucos as emoções que nos mantém paralisados nesse momento pós-término vão sendo reelaboradas e vividas de forma mais direta e menos dilacerante (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Somos indivíduos reprimidos pelo proibido e pelo impossível, que procuram adaptar-se a seus relacionamentos extremamente imperfeitos. Vivemos de perder e abandonar, e de desistir. E, mais cedo ou mais tarde, com maior ou menor sofrimento, todos nós compreendemos que a perda é, sem dúvida, uma condição permanente da vida humana (Viorst, 1988, p. 243, apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

A partir disso, podemos pensar que, apesar desses sentimentos e sensações que acompanham o processo de luto serem extremamente doloridos de se viver, eles são necessários, pois pouco a pouco eles vão sendo elaborados e sentidos de uma forma menos torturante, dolorosa e destrutiva para nós. Porém, é importante lembrarmos que se todos esses sentimentos penosos forem permanentes, então não estamos falando de um luto saudável e comum.

6. ENTREVISTAS E ANÁLISE

Para este trabalho, entendi que, ao estarmos falando e estudando sobre amor e relações, nada melhor que escutar as histórias e relatos de pessoas que vivem em relação. Ao juntar a teoria com a prática, avaliei que agregaria muito mais no meu estudo. Com isso, os critérios para as entrevistas foram: duas pessoas entre 20-25 anos que já haviam tido algum tipo de relacionamento e passado por um término; uma delas tinha que ter tido e se apoiado em sua rede de apoio, e a outra tinha que ter passado pelo término sem ter/se apoiado em uma rede de apoio. Desta forma as entrevistas se deram através da plataforma de comunicação WhatsApp seguiam um roteiro semiestruturado elaborado especificamente para essa pesquisa (APÊNDICE B).

6.1 Pessoa com rede de apoio (pós-término):

A primeira entrevista foi feita com I.M (24 anos) e a transcrição completa está no Apêndice C.

6.1.1 PERGUNTA N °1: Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)

“Tá, eu já tive dois namoros sérios, um quando eu tinha 16 anos, é... eu namorei dos 16 (anos) aos 18 (anos). É pra falar nomes e tudo? Bom, vou falar, depois você corta aí qualquer coisa, se não vou me perder toda (risada). Mas eu tive um relacionamento sério dos 16 aos 18 anos (com um cara) que se chamava P e o segundo (namoro) (com um cara) que se chamava R quando eu tinha 18 (anos) até meus 24. Então primeiro foi 1 ano e 9 meses e o outro foi 5 anos.” (I.M)

Apesar da “onda” de relacionamentos líquidos em que Bauman defende que as relações humanas estão mais frágeis, uma vez que o mundo de hoje está favorável a mudar mais rapidamente e de forma inesperada, que ele chama de “modernidade líquida”, I, nas duas vezes que se envolveu com alguém, teve em relacionamentos sérios duradouros.

6.1.2 PERGUNTA N ° 2: Quando foi a última vez que você se relacionou?

A resposta inicial de I.M. foi: “Tá, a última vez que eu me relacionei foi esse de 2018, outubro... ó sei até as datas (risada), de outubro de 2018 até maio, até desculpa, junho de 2023.”.

6.1.3 PERGUNTA N ° 3: De quem foi a iniciativa de terminar?

“Então... foi uma mistura, porque assim, é... a gente tava namorando há muito tempo e tals, a gente já tava pensando em casar, ah, em noivar pra casar, estávamos até guardando dinheiro e tudo. E aí a gente sempre pensava muito no futuro e em tudo o que a gente faria, onde a

gente ia morar e tal, só que a gente nunca tinha um denominador em comum, vamos dizer assim. Então, ele sempre foi uma pessoa que teve uma família desestruturada e eu não, sempre tive estabilidade, e acho que por isso e por outras razões assim, o meu projeto de vida, principalmente pra agora, não é ficar fixa em um lugar só, sabe? Eu sou muito envolvida com projeto social e eu quero ter essa liberdade de, se um dia, eu for chamada pra ir pra África pra ficar 3 anos lá, eu poder, e ele não tinha isso, não tava com isso nos planos da vida dele, e isso entrava muito em embate pra gente. Aí eu acho que tenha um fator que entre nisso que vale a pena falar, que nós dois, a gente vai bastante na Igreja e tal. Então, essa questão espiritual é bem importante pra gente. E assim, pra mim, assim, eu entendi que, aí, se não der pra por isso não põe, mas enfim, só pra você entender o contexto, aí depois você filtra o que você quiser por. Mas assim, aí pra mim, é uma questão muito forte de, eu entendo que Deus quer que eu faça certas coisas agora, sabe? Principalmente envolvida com projeto social e tudo e eu sei que Deus tem falado muito com ele em algumas outras questões, de trabalho assim, mas mais focados na Igreja, que seria a igreja local. E aí, a gente entrava em embate nisso, então, não que a gente brigava nem nada, mas a gente não via nossos caminhos se alinhando, sabe? Olhava pro futuro e não conseguia ver alinhando. Então eu falava “nossa...”. Eu fiz um intercâmbio, né? De 6 meses pra Irlanda, e eu falava “nossa, olha isso que legal, moraria aqui!” E ele fala “nossa moraria aí também.”, mas aí um segundo depois eu falava “mas eu não moraria aqui pra sempre, porque eu usaria isso aqui pra, tipo um trampolim pra ir pra África.”, e ele “nossa, mas eu não moraria na África”. Porque o que eu tenho muito no meu coração, que eu tava falando pra você, que eu acho que tem a ver com Deus e tal, é que eu quero muito trabalhar com pessoas que estão em situação de vulnerabilidade, e ele não tem isso no coração dele, sabe? E aí foi um pouco isso assim. A gente não tinha isso alinhado, do que a gente ia fazer no futuro, e era muito angustiante, porque a gente namorava há 5 anos e com o tempo, assim, a gente foi começando a parar de olhar pro futuro. Era muito bom tá com ele, era muito bom o que a gente tava vivendo, mas a gente não conseguia se projetar no futuro, porque cada um queria uma coisa, cada um queria seguir a vida de uma forma, sabe? E aí, a gente se dava muito bem, sempre se deu muito bem, sempre fomos muito abertos, sinceros, sempre conversamos muito sobre tudo, até que a gente ficou um ano nessa conversando sobre o futuro e (falávamos) tipo “ah não, mas as coisas vão se alinhar. Ah não, a gente não tem nada certo. Não, vamos esperar” e não sei o que. E aí teve um dia, em junho, né? Que eu fiz uma viagem pra África e eu fiquei 15 dias lá e daí foi assim, não foi por isso, mas lá eu olhava e falava “meu Deus, eu não troco isso aqui por nada, eu amo tá aqui, eu quero fazer isso da minha vida” e tipo, me dói muito, porque eu não consigo imaginar ele num lugar, em contextos como esse sabe? E que tudo bem também, são escolhas de vidas e tá tudo certo, mas é triste, porque eu não conseguia enxergar ele lá. E daí eu voltei dessa viagem assim “tá, vou chamar ele pra conversar” e aí eu... nossa... vai ter que envolver Deus, mas pode cortar essa parte como eu já falei. Aí tipo eu orei e falei “nossa Deus, então né? Querido, não quero terminar, acredito que tipo a gente esteja aqui por um motivo, a gente sempre caminhou muito junto assim, não sei o que fazer, mas sei também

que não tem como prosseguir desse jeito sabe?” Aí eu falei “não, vou terminar, não consigo, mas eu vou ter essa conversa”. E daí a gente começou essa conversa assim que eu cheguei de viagem e aí eu falei “e aí, R? Você tem pensado sobre a gente?” Aí ele falou “ah o mesmo de sempre”, aí enfim, a gente começou a conversar e eu falei “o que você quer fazer do futuro? O que você imagina?” Aí a gente conversou e a conclusão que a gente já tinha chegado antes, mas que a gente sempre adiava foi que “é, não faz sentido a gente tá junto”. E daí ele falou assim, várias coisas fofas do tipo “ai I, meu sonho é construir uma vida com você, eu quero muito tá com você, quero muito que a gente tenha aventura juntos, que a gente construa tudo isso juntos, mas eu não posso ficar correndo atrás dos seus sonhos, eu não posso ficar aonde você quer ir. Acho que num relacionamento, a gente tem que construir algo juntos e os dois estarem abertos pra poder fazer concessões”, enfim, o que é super razoável. Aí ele falou “eu estou super disposto a fazer isso, disposto a abrir mão de algumas coisas pra fazer a gente dar certo e tudo, mas você tá disposta? Porque eu não posso prometer pra você que se daqui um ano alguém te chamar pra ir pra África, que eu vou (junto com você)” aí eu falei que não estaria disposta. Doe muito né? Mas aí eu falei que não (dava), porque aquilo era meu sonho e entendia que era algo que eu queria fazer pra vida e que eu não achava que era um relacionamento que... não que eu não achava que era um relacionamento, mas eu falei “ah, eu te amo muito, mas eu acho que eu tenho que fazer o que eu acho que é o meu propósito de vida”, sabe? E aí ele falou “ah, então a gente tem que terminar”. E foi essa iniciativa que ele teve de falar, que a gente tem que terminar e eu não só respondi, comecei a chorar, tipo cena de filme, a gente se abraçou e tal, aí ele foi embora. E bom... e aí é isso né? Aí só pra eu te explicar pra você não me achar maluca. A gente terminou, não sei se a gente vai voltar, por enquanto faz 8 meses, 9, sei lá que a gente terminou. E eu continuo achando que não, eu sei que parece meio doideira, porque querendo ou não, ah, não é como se eu tivesse um convite pra eu ir pra África ou pra ir pra qualquer lugar, e eu tivesse indo e ele escolheu não ir, mas sabe? Fica meio insustentável a gente continuar, porque a gente não conseguia planejar nosso futuro junto e isso é muito angustiante, sabe? Então, hoje, depois de eu ter sofrido muito, eu entendo que foi melhor a gente ter terminado mesmo. E não sei, pode ser que eu mude, pode ser que dê um ano e eu fale “nossa, não quero ir pra África, vou ficar aqui em São Paulo em uma comunidade (pra projeto social), ficar aqui de boa e aí vai dar certo”. Pode ser que aconteça, mas tipo, eu não tava disposta a pagar o preço... não é que eu não tava disposta, é que eu não queria arriscar abrir mão desse meu propósito, sabe? E ele também não. Então meio que foi isso. Quer dizer, ele eu acho que tava, mas na verdade ele não teria que abrir mão de nada, eu que teria, mas enfim, acho que foi isso. (I.M)

Com base na resposta de I.M. uma vez que o término foi um consenso entre os dois, podemos ter o entendimento que não existiu a pessoa que terminou e a pessoa que foi “terminada” (sofreu o término), ambos foram a pessoa que terminou. Com isso, parece que esse término, mesmo que dolorido, surtiu um sentimento de renovação e mudança (Colasanti, 1986, apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Porém, mesmo que tenha tido um consenso e diálogo aberto para essa

decisão, o que pode impactar de maneira positiva no processo de superação do término, este processo continua sendo um processo de luto, que faz referência a processos mentais que tem relação às vivências de perder um vínculo muito importante e que valorizamos na nossa vida (Hamilton, 1987, apud. Bastos, Rocha & Almeida, 2019). Desta forma, é compreensível que haja sofrimento com o rompimento de um vínculo, principalmente quando esse vínculo vem sendo construído por tanto tempo.

6.1.4 PERGUNTA N^o4: Como você se sentiu com o término?

“eu fiquei muito, muito mal, porque a gente se dava muito bem, a gente não brigava muito, brigava quase nada na verdade, a gente sempre foi muito sincero assim, a gente construiu muita coisa junto. Então eu olho e falo “nossa, meu namoro com o R, tal e tal coisa aconteceu”. Tipo, sempre coisa boa e isso é muito bom, muito gostoso de pensar nisso assim, sabe? E dá até uma “dózinha” assim, porque pô, fiquei 5 anos construindo uma coisa “mó” legal com uma pessoa e tal, e agora foi tudo pelo ralo. E aí eu, querendo ou não (ele) era meu melhor amigo, uma pessoa que eu contava todo dia, a pessoa que eu conversava todo dia, que eu dividia a minha vida, que eu compartilhava (a vida), né? Tava todo fim de semana juntos, então eu me senti muito mal, assim, fiquei muito triste. Eu me sentia muito sozinha, mas eu acho que em nenhum momento eu me senti assim, quer dizer, eu me senti desamparada, mas racionalmente eu sabia que eu não estava. Então tanto essa questão espiritual me ajudou muito, porque eu tive a certeza que Deus estava direcionando, e também minha família me apoiou muito, muito, muito, muito. Meus amigos me chamavam pra sair e não me deixavam sozinha, sabe? Na verdade assim, no primeiro mês que a gente terminou, eu não parei em casa, eu só fazia coisa. Foi em junho (o término), né? Em julho eu não fiquei em casa, eu só fazia coisa, assim, eu viajei e tal, porque eu meio que não podia parar pra pensar sobre, sabe? Porque se eu pensasse eu ia morrer, sabe? (Risada). Aí em agosto deu uma acalmada, mas eu (ainda) fiquei super mal.” (I.M)

Quanto mais duradouro e íntimo tenha sido o relacionamento, provavelmente mais desolador é o momento do término (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

Isso de fato surge na fala de I, que esse término foi desolador, como por exemplo “eu não podia pensar sobre, sabe? Porque se eu pensasse, eu ia morrer, sabe?”. I ficou com seu namorado por 5 anos, é um tempo bastante considerável se formos pensar em jovens se relacionando, ainda mais nos dias de hoje, com a ideia de “Modernidade Líquida” de Bauman, em que ele defende que as relações humanas estão mais frágeis, uma vez que o mundo de hoje está favorável a mudar mais rapidamente e de forma inesperada (Bauman, 2004). A meu ver, o que mais pode ter doído é que esse relacionamento não terminou por falta de carinho, respeito, afeição, comunicação aberta, honestidade etc., ou seja, não acabou por falta de amor, mas acabou por causa de muito amor, inclusive o próprio,

em que os dois, em um diálogo aberto e com honestidade decidiram o que foi melhor para os dois, em que ambos seguiriam suas vidas em concordância com suas visões de futuro diferentes entre si. Mas, além disso, o término de um relacionamento é doloroso por si só, pois não é apenas o fim de uma união material, mas também a perda de vínculos, laços afetivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Outra questão que aparece no discurso de I, é sua fé em Deus e o quanto isso é presente em sua vida. Na introdução de “Bondade Amorosa: a arte revolucionária de alegria, Sharon Salzberg convoca ao leitor lembrar que a prática espiritual (não necessária e diretamente ligada à religião) pode ser um alicerce para nos ajudar a superar o sentimento de isolamento” (Hooks, 1999).

6.1.5 PERGUNTA N º5: Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?

“Olha, eu acho que eu me senti assim nesse mês de janeiro. Então foi o quê? Junho... 7 meses, porque foi bem no começo de junho que a gente terminou. Porque assim, em janeiro a gente ficou um tempo sem se ver, sabe? E isso foi muito bom pra mim, porque querendo ou não a gente se via todo fim de semana depois de terminar e tudo, e sempre se via e eu ficava “nossa, tananã”. Então em dezembro e janeiro a gente ficou inteiro sem se ver e foi muito bom, e eu senti que eu superei no sentido de que eu aceitei, sabe? Pra mim foi um processo, então primeiro a gente terminou, depois eu tava meio em estado de negação, sabe? Tipo “mano, como assim isso aconteceu? A gente era perfeito, eu não acredito que a gente terminou. Nunca imaginei que a gente fosse terminar. Achei que a gente ia casar. Não é possível que a gente tenha terminado. A gente se dava muito bem”. Então eu tava em estado de negação. Aí depois acho que eu comecei a ficar meio indignada, tipo, brava assim, sabe? Tipo “nossa, que raiva! Como assim? A gente terminou e tal”. E eu ficava inconformada, tipo “como assim?”. Mas aí acho que em dezembro/janeiro entrou um processo de aceitação mesmo, tipo, “é... isso aconteceu” e é isso sabe? Aconteceu e eu estou em paz e aceitar que isso aconteceu e aí eu fiquei bem... não sei. Acho que foi muito tempo sofrendo e aí esse mês eu só virei e falei “nossa eu estou bem e eu fui aprendendo outras coisas sabe? Aprendendo a curtir minha própria companhia. Fiz uma nova rede de amizades, porque, querendo ou não, a gente tem o mesmo grupo de amigos, né? Então a gente sempre saía com as mesmas pessoas. E aí, hoje em dia, eu ainda saio com eles e tudo, mas tem outras pessoas que eu me aproximei mais e foi muito bom. E tem amigos nossos que eu continuo saindo, só que sem ele e tá tudo bem também, sabe? Às vezes a gente sai junto e tá tudo certo e tudo bem, a gente se respeita, conversa, a gente tem um carinho muito grande um pelo outro, porque acho que a gente terminou muito tranquilo né? Então é isso, desde janeiro eu estou muito bem, assim, eu volto pra Vinhedo muito feliz, sabe? Que eu vou ter tempo com a minha

família, vou ter tempo com os meus amigos. Feliz que eu estou com isso resolvido, porque, querendo ou não, era muito, apesar de eu gostar de estar com ele, era uma sensação muito ruim de coisa não resolvida, de “nossa, e nosso futuro? O que eu vou fazer? Como a gente vai fazer isso dar certo?”, sabe? Então, meio que o tempo ajudou muito a superar.” (I.M)

Algo que me chamou atenção no discurso de I. foi na passagem: “senti que eu superei no sentido de que eu aceitei, sabe? Pra mim foi um processo, então primeiro a gente terminou, depois eu tava meio em estado de negação, sabe? Tipo “mano, como assim isso aconteceu? A gente era perfeito, eu não acredito que a gente terminou. Nunca imaginei que a gente fosse terminar. Achei que a gente ia casar. Não é possível que a gente tenha terminado. A gente se dava muito bem”. Então eu tava em estado de negação. Aí depois acho que eu comecei a ficar meio indignada, tipo, brava assim, sabe? Tipo “nossa, que raiva! Como assim? A gente terminou e tal”. E eu ficava inconformada, tipo “como assim?”. Mas aí acho que em dezembro/janeiro entrou um processo de aceitação mesmo, tipo, “é... isso aconteceu” e é isso sabe?”, que se relaciona bastante com a ideia de Kübler-Ross foi a primeira a descrever e definir os 5 estágios do luto. Desta forma, durante o processo de término é comum as pessoas passarem por 5 estágios do luto, estes sendo a negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Mas, hoje em dia, considera-se que cada processo de luto é único, dependendo de diversas variáveis como, por exemplo, as características do da pessoa que está passando pelo luto, de quem se foi/se separou, o contexto em que essas pessoas viviam, a situação da perda, questões de gênero, culturais etc. (Franco, 2012 apud. Ishikawa, 2021). Não que, necessariamente, todo mundo passe por todos os estágios, como a própria I. não passou, mas estes são os mais comuns de acontecerem em um processo de luto. Com I., os estágios marcados/lembrados por ela foram o primeiro (negação), o segundo (a raiva) e o último (aceitação).

Outra questão muito interessante de pensar é que, o término se deu por conta de maturidade e amor-próprio de I., que, segundo (Hooks, 1999 p. 15):

“O amor-próprio é a base de nossa prática amorosa, pois, ao dar amor a nós mesmos, concedemos ao nosso ser interior a oportunidade de ter amor incondicional. É o amor-próprio que garante que nossos esforços amorosos com as outras pessoas não falhem.”

Mesmo 7 meses sendo muito pouco comparados com os 5 anos de relacionamento, cada um vive o luto e a superação de uma forma diferente. I se mostra que o término se deu de forma amigável e necessária, uma vez que ela mesmo diz: “Feliz que eu estou com isso resolvido, porque, querendo ou não, era muito, apesar de eu gostar de estar com ele, era uma sensação muito ruim de coisa não resolvida, de “nossa, e nosso futuro? O que eu vou fazer? Como a gente vai fazer isso dar certo?” Além disso, algo interessante que podemos correlacionar com a parte teórica é que a solicitude

apresenta um caráter de duplicidade (própria e imprópria). A solicitude própria é quando a presença libera o outro, abre para ele a possibilidade de cuidar-se de si mesmo (Ferreira, 2011). A solicitude imprópria, ou seja, quando deixamos de cuidar de si e, no lugar do autocuidado, se coloca um cuidado com o outro, fazendo com que a gente se anule na nossa própria vida, pode causar um retraimento da liberação e da perda de ser nós mesmos (Ferreira, 2011). Com isso, podemos compreender que I se teve um relacionamento em que teve uma solicitude própria, uma vez que a presença abre ao outro (e para si) a possibilidade de cuidar-se de si mesmo. I colocou a si mesma e seus sonhos como uma prioridade inegociável. Viver na dúvida de um futuro em que ambos não tinham sonhos parecidos seria extremamente angustiante. Desta forma, I cuidou de si mesma, se valorizou. “(...) o amor precisa ser entendido como vontade, como a vontade que quer que o amado seja, em sua essência, o que ele é” (Nietzsche I; p. 366, apud. Ferreira, 2011). E I deixou o amado ser, em sua essência, o que ele é. Levou em conta seus desejos e o deixou livre para ir, e vice-versa. O amor também está relacionado com a noção de tempo e espaço, de presença do agora, sem pensar na finitude desta relação, mas sim, com a infinitude dela. Ou seja, o amor não pode ser compreendido como uma simples “coisa” dada e automática do nosso cotidiano, mas sim, como um modo de estar no mundo com o outro, de presença (Dasein) (Feijoo, 2020). Acho que se pode entender que I passou a se conhecer mais, passar tempo com sua família, amigos fez muita diferença. O sentimento de alívio, renovação e mudança são muito presentes (Colasanti, 1986, apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

6.1.6 PERGUNTA N °6: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?

“É, acho que eu já respondi um pouco essa né? É, expliquei um pouco as fases, né? E uma coisa que eu fiz muito foi me apoiar em pessoas, assim, fazer coisas. E acho que eu tive que parar de fazer coisas em certos momentos, porque aí eu nunca pensava (no término) e só ficava fazendo, fazendo, fazendo (coisa), e também explodia minha cabeça e eu só chorava, mas aí eu comecei muito a me apoiar em uma rede de apoio.” (I.M)

Análise: Essa resposta da I foi basicamente a resposta para a minha tese. A rede de apoio dela a ajudou a superar de forma mais efetiva e curadora. Acho que fica evidente quando, na outra resposta, I diz que se sente aliviada, feliz em poder voltar a fazer suas coisas! Muito provavelmente ter essa rede de apoio a ajudou a não deixar sequelas muito traumáticas e difíceis de superar do antigo relacionamento.

6.1.7 PERGUNTA N °7: Quem foram as pessoas que te ajudaram e como elas te ajudaram?

“Meus pais, as meninas que moram comigo, minhas amigas. (...) Então, quando eu tava mal, assim, eu chamava elas, tipo “oi gente, vamo sair, fazer alguma coisa”. Aí teve uma amiga minha que é minha melhor amiga e que via que eu tava muito mal e ela veio aqui em casa, sabe? Trabalhava comigo, ela ficava comigo trabalhando. Aí a menina que mora comigo também, quando via que eu tava triste, ficava comigo, aí eu sentava junto com ela, trabalhávamos juntas. A minha família me ajudou muito também nos fins de semana, que aí como eu ficava aqui em São Paulo durante a semana, era mais tranquilo pra mim, porque eu sempre tinha coisa pra fazer, tinha faculdade, tinha as meninas aqui, então eu conseguia virar fácil a página. Não fácil, mas eu dava uma distraída. Mas agora de fim de semana era mais difícil, porque era quando a gente tinha uma rotina juntos, a gente fazia todas as coisas juntos, sabe? Então ia chegando quinta-feira, sexta-feira, ia me dando uma angústia tipo “nossa, o que que eu vou fazer?”, porque toda sexta-feira a gente estava junto, todo fim de semana a gente estava junto. Então começou a me dar um desespero. E aí eu... começava a me dar um desespero, mas aí eu mandava mensagem pra alguém, aí eu saía, e aí minha família também, super fofos, assim. Meus pais, em diversos momentos eu estava no quarto, assim, não conseguia sair, aí eles iam lá, falavam “ah filha, vai passar”. Minha mãe chorava diversas vezes e aí eu falava “ah mãe, não precisa chorar” e aí ela “é que eu não consigo te ver assim, você é sempre uma pessoa tão alegre”. Isso foi mais no comecinho (do término), que aí eu fiquei um pouco diferente, né? Fiquei um pouco chateada (risada). Mas é isso, foi fofo (atitude dos pais). Teve um dia também que tava tendo alguma coisa de família em casa, que meus tios estavam lá e eu tava no quarto muito mal, não queria nem levantar da cama, e aí minha prima mais nova, ela tem 17 anos, aí minha mãe falou “ah, vai lá ver a I”, daí ela foi lá perguntar se eu tava bem e eu comecei a chorar, abracei ela e tal, aí ela “ah nossa, vai ficar tudo bem”. Então acho que só o fato de eu saber que tem essas pessoas lá, sabe? Não pra me falar alguma coisa ou pra dar um conselho, mas só de saber que elas estavam lá e eu poder ter esse abraço delas, poder ter esse acolhimento delas foi muito importante. E acho que foi dessa forma que elas me ajudaram. Entender que eu não tava sozinha, entender que passou assim, que (o ex) era uma pessoa muito importante na minha vida, mas que ele tinha ido embora, mas que eu tinha outra rede de apoio, que eu tinha outras pessoas que eu pudesse contar, que tinha pessoas que me amavam, sabe? Então, acho que isso foi muito importante.” (I.M)

Essa pergunta tem a ver diretamente com a questão dessa pesquisa. Ao ter uma rede de apoio no momento do término, recendo amor, carinho, afeto, apoio, cuidado, sendo respeitada e tendo sua dor reconhecida e validada pela sua rede, não parece que seu processo de superação do término foi menos traumático e mais efetivo/curativo?

6.1.8 Análise da entrevista I.M

Apesar da “onda” de relacionamentos líquidos em que Bauman defende que as relações humanas estão mais frágeis, uma vez que o mundo de hoje está favorável a mudar mais rapidamente e de forma inesperada, e a isso ele chama de “modernidade líquida”, I, nas duas vezes que se envolveu com alguém, se deu em relacionamentos sérios duradouros. Além disso, I relata um relacionamento consideravelmente saudável. Há de se perceber que no relacionamento existia uma copertença do amor, ou seja, uma abertura fundamental para o outro, e liberdade, ou seja, deixar-ser o outro. O amor e a liberdade, segundo Heidegger, baseia-se em uma mudança do existencial da disposição do ente e manifesta a unidade e a circularidade ontológica de ser-no-mundo. Desta forma, podemos entender que o término teve a ver com uma solicitude de ambos, da abertura do ser-com com o outro, pois apenas desta forma é possível existir uma constituição ontológico-existencial da tonalidade afetiva do amor. A partir disso entendemos que amor e liberdade andam juntos. Não existe amor se as pessoas envolvidas não se sentem livres de escolher estar ou ir. O deixar-ser e deixar ir são formas de demonstrar amor. “Eu te amo, mas preciso te deixar ir”. Então, por que escolher pelo término se não havia muitas brigas e se eles se davam bem? I vai mostrando durante a entrevista que, uma vez que ambos não estavam alinhados com sonhos para o futuro, o término era a melhor decisão para ela. Essa atitude manifesta um nível de maturidade e de muito amor próprio. I entendeu que seu sonho de possivelmente ir para a África e fazer um trabalho missionário é muito importante em sua vida, algo inegociável para ela e, desta forma, quer alguém que também tenha esse sonho, ou a acompanhe para realizá-lo. Um término não necessariamente quer dizer que não existia mais sentimento, ou que o relacionamento estava conturbado, mas, como neste caso, as pessoas envolvidas não estavam alinhadas quanto seus pensamentos, desejos e sonhos para a vida. Pelo fato de que o término tenha sido um consenso entre os dois, podemos ter o entendimento que não existiu a pessoa que terminou e a pessoa que foi “terminada” (sofreu o término), ambos foram a pessoa que terminou. Com isso, parece que esse término, mesmo que dolorido, surtiu um sentimento de renovação e mudança (Colasanti, 1986, apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Mas independentemente de quem foi a decisão do término, um término de um relacionamento, na maioria das vezes é muito doloroso, pois não é apenas o fim de uma união material, mas também a perda de vínculos, laços afetivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). E como lidar com a perda de alguém que ainda se ama? Como lidar com a perda de um relacionamento que, segundo I, havia diálogo e comunicação aberta, quase sem brigas, respeito, carinho e cuidado? A resposta é: cada um vai lidar de uma forma. Com I, vimos que foi muito dolorido no começo, ela mesma diz que tinha que se distrair para não pensar no término, porque se pensasse, ela “morreria”. Acabar com uma rotina vivida por 5 anos com uma pessoa ao seu lado não é nada fácil, mas também

não é impossível. Podemos ver práticas de amor-próprio desenvolvidas por I, como por exemplo, aprender a curtir sua própria companhia, formar uma nova rede de apoio ao conhecer outras pessoas e pedir por ajuda nesse momento difícil do processo de superação do término.

6.2 Pessoa que não teve rede de apoio (pós-término):

A entrevista foi feita com S.M de 25 anos, entrevista completa no Apêndice D

6.2.1 PERGUNTA N °1: Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)?

Já tive dois relacionamentos sérios, um na adolescência, do ensino médio até três anos depois de terminar o ensino médio de (2013-2018) e um agora (de 2020 até agora). E teve um cara que eu fiquei por uns 6 meses em 2019 também. (S.M)

Assim como I.M, S.M também teve relacionamentos sérios longos desde sua adolescência, indo contra a “onda” da modernidade líquida em que as relações são menos duradouras e mais superficiais.

6.2.2 PERGUNTA N °2: Quanto tempo durou o relacionamento e de quem foi a iniciativa de terminar?

“Meu atual relacionamento, de 2020 até agora. Mas se for falar do relacionamento antes desse foi lá em 2013.(...) Durou uns 5 anos.(...) Aí é sobre meu relacionamento que terminou né? Então foi um relacionamento que foi de 2013 até 2018, que foi com um namorado que eu tive no ensino médio, que eu comecei o ensino médio em 2013, me formei em 2015 e aí durou mais uns 3 anos depois de me formar. É isso né? Não sei fazer conta (risada). A iniciativa de terminar foi minha, porque eu sentia que ele não gostava de mim. Foi um relacionamento muito esquisito, porque eu era adolescente e eu acho que nessa fase da adolescência a gente não sabe muito bem quem a gente é e a gente meio que aceita qualquer coisa, sabe? Eu acho que eu tinha também uma autoestima muito baixa, então tipo, ele foi o primeiro cara que tipo.... Tipo, mostrou interesse por mim na minha vida toda, sabe? Então eu fiquei tipo “ai meu Deus! Uma pessoa gosta de mim!”. Eu sempre li muito livro de romance, tipo, eu sempre gostei muito de história de ficção romântica. Então eu fiquei tipo “ai meu Deus! Ele gostou de mim!” Mas aí conforme o relacionamento foi avançando, tipo, eu sentia que ele estava comigo mais por comodidade, porque ele não queria ficar sozinho, do que ele realmente gostava de mim. E aí o término foi eu que coloquei, porque eu queria ver se ele corria atrás de mim, só que ele só aceitou, sabe? Tipo, ele só aceitou o término e pra mim isso foi muito difícil”.(S.M)

“A adolescência corresponde à quinta crise normativa, definida em torno do conflito entre identidade e difusão de papéis. Segundo Carvalho (1996), é uma etapa que impele o indivíduo a uma redefinição da própria identidade, ao avaliar sua inserção no plano espaço-temporal, integrando o passado, com suas identificações e conflitos, ao futuro, com suas perspectivas e antecipações” (Claudia; Lopes de Oliveira, [s.d.], 2006).

Desta forma, podemos ter o entendimento que a adolescência é esse um processo de tomada de consciência de si, que vai sendo desenvolvida durante a vida. Porém, podemos ver que ao final do ensino médio e começo da vida de jovem adulta, que foi quando aconteceu o término, S passou a ter uma noção um pouco mais ampliada e sentiu que aquele relacionamento não estava mais fazendo sentido, como se o namorado da época estava com ela por comodidade, o que a fez ter a iniciativa de terminar, mesmo que o término possa ter vindo de um lugar de validação, como ela mesmo diz: “o término foi eu que coloquei, porque eu queria ver se ele corria atrás de mim, só que ele só aceitou, sabe? Tipo, ele só aceitou o término e pra mim isso foi muito difícil.” Além disso, o término de um romance, mesmo que seja primeiro que a pessoa está vivendo, pode disparar uma depressão vitalícia, principalmente nas pessoas que têm uma vulnerabilidade pré-determinada a questões românticas e a se deprimir com maior facilidade em períodos difíceis (Wilson, 2000 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Desta forma, podemos entender também que muito desse sentimento que S diz ter sentido pode se dar por conta de esse ter sido seu primeiro relacionamento de sua vida, que se deu durante o começo de sua adolescência até começo de sua vida jovem adulta, momento da criação de seu entendimento de si enquanto indivíduo no mundo.

6.2.3 PERGUNTA N º3: Como você se sentiu com o término?

“Então, como foi um relacionamento muito longo e tomou muito parte da minha adolescência, quando eu saí desse relacionamento eu fiquei tipo “quem eu sou? Do que eu gosto?”. E foi aí que eu entrei na terapia, que foi finalzinho de 2017/comoço de 2018, que foi esse processo de término, assim, efetivamente, porque eu acho que o término durou meses até efetivamente terminar, sabe? Até eu efetivamente, tipo, falar “ah, não quero mais o relacionamento do jeito que tá, que eu sinto que você não gosta de mim, sinto que tipo, você tá comigo por comodidade, então eu quero ver se você...”. Eu não falei nada disso, obviamente, para ele. Tipo a minha atitude, não sei se dá para explicar muito bem. Eu acho que tipo, minha atitude, tipo, era pra mostrar isso pra ele, tipo, e aí ele não quis, tipo, ele só aceitou “ah tá bom, a gente tá terminando então, e é nois!” (risada). E então... meu Deus, do que eu tava falando mesmo? Ah... como eu me senti com o término. Bom, foi muito difícil, eu entrei na terapia, eu percebi várias coisas que eu me diminuía no relacionamento, porque ele não gostava de certas características minhas, então eu sempre tenho um monte de desenho, gosto muito de história de romance, fanfic, essas coisas, sabe? (risada). E tipo, ele não gostava, ele começou a fazer faculdade de cinema, então ele só gostava de filme cult russo

(risada). Ai gente, como eu era idiota (risada). E aí tipo eu sempre me diminuí dessas coisas, sabe? Tipo que são características fortes minhas, tipo, me fazem muito feliz, sabe? Então acho que é isso. Ah e eu me senti voltando para essas características minhas, mas foi, tipo, muito difícil pra mim, porque eu me senti muito rejeitada, tipo, quando isso aconteceu (término), ele não correu atrás de mim. Então eu me senti muito rejeitada e muito descartável” (S.M)

O relato de S vai numa direção diferente da ideia de que quem termina, os sentimentos que predominam no início são o alívio, às vezes a euforia, por se enxergar longe e livre do peso e da tensão da situação infeliz que vivia. Isso acontece, porque a sensação de alívio amortece o impacto do término (Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). S relata que, mesmo que a decisão do término tenha sido tomada por ela, ela diz que “foi, tipo, muito difícil pra mim, porque eu me senti muito rejeitada, tipo, quando isso aconteceu (término), ele não correu atrás de mim. Então eu me senti muito rejeitada e muito descartável.” Ou seja, desta forma, S teve mais sentimentos considerados a quem teria sido “terminado” e não de quem terminou o relacionamento. Será que pela outra pessoa o término também já era uma possibilidade, mas nunca foi concretizado por ela? Mas independentemente de quem foi a decisão do término, um término de um relacionamento, na maioria das vezes é muito doloroso, pois não é apenas o fim de uma união material, mas também a perda de vínculos, laços afetivos, sexuais e afetivos, criados, tanto pelo amor como pelo ódio, pelas brigas e pelas reconciliações (Giusti, 1987 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006).

6.2.4 PERGUNTA N °4: Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?

“Sobre esse negócio de superar, eu ainda não superei... não superei. Isso faz sei lá quantos anos, 10 anos daqui a pouco e eu ainda não superei, porque... faz 8 anos né? Porque essa questão de me sentir rejeitada ainda me persegue (rindo), então eu fico, tipo, me sentindo... eu me sinto muito descartável sabe? Tipo, ele começou a namorar depois desse tempo, logo em seguida, uma pessoa muito parecida comigo. E aí eu fiquei muito mal, assim... e... eu não sei explicar muito bem, mas isso ainda me persegue, sabe? Agora eu acho que eu estou conseguindo superar melhor, porque eu levo muito isso em terapia, mas agora, tipo, enfim... já estou no meu relacionamento atual há 4 anos e isso ainda me persegue. É... mas essa questão de tipo me sentir descartável, me sentir rejeitada, me sentir meio abandonada, tipo, qualquer coisa pode me substituir, sabe? Então tipo, não é não ter superado o relacionamento em si, mas eu acho que é mais esse sentimento que me acompanha já vai fazer uns anos” (S.M)

Algo que me chamou muito a atenção no relato de S, não foi ela dizer sobre sentir que ainda não superou esse término ainda, porque acredito que não é aquela pessoa em si (o ex-namorado) que ela não superou, mas sim, o que aquele relacionamento significou para ela, as questões emergentes naquela relação, seu medo de rejeição etc. Isso diz muito mais sobre a sua pessoa, suas questões etc. O que de fato me chamou atenção foi o fato de seu ex-namorado ter começado a se relacionar logo em seguida ao término com uma menina muito parecida com S, segundo ela. Isso me lembrou de um PodCast que eu escutei chamado “gostasas também choram” de Lela Brandão, artista plástica e ilustradora. No episódio de nome “fins de relacionamentos”, Lela relata que havia tido uma conversa com amigas e depois em sua terapia sobre como em relacionamentos heterossexuais há uma grande diferença na forma de lidar com o término entre as mulheres e os homens. Em relação aos homens, Lela diz muito sobre como a sociedade em que vivemos não dá liberdade e respaldo para que os homens possam se expressar e aprender a lidar com seus sentimentos. Quem faz isso desde sempre são as mulheres, que desde bem novinhas existe até uma responsabilidade emocional colocada a elas de cuidar dos outros. Isso impacta diretamente na forma de se relacionar tanto dos homens, quanto das mulheres na sociedade e entre si. Pelo fato de os homens não terem a liberdade e respaldo de se expressarem e lidarem com seus sentimentos, na hora do término de um relacionamento, os homens tendem a não expressar o sofrimento e o que estão sentindo com aquela perda. Desta forma, muitos deles tentam “tapar” esse vazio do sofrimento com outras relações (inclusive com pessoas muito parecidas com suas ex-parceiras), relembrando a euforia (“parte boa”) do começo de relacionamento. Mas já sabemos que fingir que aquele sofrimento não existe, não quer dizer que ele não exista mesmo. Ele precisa ser elaborado. E quem mais faz isso são as mulheres no pós-término, uma vez que muitas delas buscam por mudar suas aparências, fazer coisas novas (academia, dança...), procuram por psicoterapia ou por algo com fins terapêuticos, ou seja: buscam elaborar aquela perda (L. Brandão, 2023). E surpreendentemente (ou não muito), a situação de S e seu ex-namorado foi bem parecida com o que Lela trouxe de sua reflexão.

6.2.5 PERGUNTA N°5: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?

“É, então, o que que eu fiz durante o término que me ajudasse a superar...? É... eu lembro que na época eu tentei voltar a me reconectar comigo mesma, sabe? Então eu fazia as coisas que eu gostava, que eu prezava, e me lançar em experiências novas, assim, acho que foram coisas que me ajudaram muito. Eu me senti muito livre, sabe? Não sei explicar muito bem. E acho que conhecer novas pessoas. Eu conheci um cara em 2019, que eu comecei a sair com ele, e foi legal pensar em outras possibilidades de relacionamentos, sabe? Comecei a fazer

mais amigos, a sair, fazer um monte de coisa, coisas que eu curtia, mas não fazia, porque o V, V é o nome do meu ex-namorado, não gostava de fazer, então eu comecei a fazer de tudo, comecei a ir em museu, assistir filme “podreira”, sabe? Que eu gostava, de comédia, desenhos e, enfim... todas essas coisas. (Comecei) a ler mais, ler coisas que eu gostava e comentar com as pessoas o que eu lia, das histórias que eu tava lendo e, tipo, não consigo explicar muito bem. Mas acho que é isso, me lançar para coisas novas me ajudaram a ver o quanto aquele relacionamento foi ruim. E terapia. Eu fui para a terapia, assim, depois (do término), né? Eu fui fazer terapia, me ajudar a entender o que foram esses processos e tal, mas tipo assim, esse ajudar a superar é até hoje. Esse processo leva uns 8 anos. E conhecer meu atual (namorado), enfim, o meu relacionamento atual tem problemas, mas uma das coisas, é que eu faço muitas comparações, mas uma das coisas muito diferente é que meu atual namorado faz questão, sabe? E enfim, ele erra, mas acho que toda pessoa erra, mas são umas bobagens, mas ele faz questão de mudar, de estar comigo, de... ele mesmo foi pra terapia, foi procurar ajuda pra entender as questões dele para estar comigo, então, enfim, me senti amada, sabe? Enfim, é isso. Não sei se deu para entender, se eu fugi da pergunta, mas foi isso.” (S.M)

S foi em busca de terapia, se reconectar consigo mesma, voltou a fazer coisas que gostava que não fazia no seu antigo relacionamento, entender e elaborar o processo do término, o que é de acordo com o que escutei de Lela Brandão em seu PodCast. O que S fez tem muito a ver com formas de autoconhecimento e amor-próprio, que pode ter ajudado no processo de superação do seu término.

6.2.6 PERGUNTA N °6: Como você se sentiu neste processo que passou mais sozinho? Você gostaria de ter tido ou buscado apoio?

“Ah então, esse processo de término eu passei sozinha, porque eu estava naquela fase meio saindo da adolescência, tentando entender minhas emoções, não querendo falar muito com meus pais. Hoje eu já sou muito aberta com meus pais, se não eu fico maluca, com as outras pessoas (também sou aberta), mas tipo, perguntava pra mim, quando esse relacionamento acabou, tipo “ah, como você está?” E eu “ah, eu to bem, tipo eu e meu ex, a gente ainda é amigo e tal”. Meus pais ficaram meio, tipo, em choque, assim, tipo “ah, vocês terminaram depois de tanto tempo” e eu (respondia) “é, nada não, já superei”, mas no fim eu não tinha superado, eu guardei muita coisa para mim mesma. Por isso que eu falo que eu meio que passei por esse processo sozinha e tipo, eu “botei essas coisas pra fora” muitos anos depois, recentemente, sabe? Tive conversas francas sobre esse meu ex-namorado com as pessoas, tipo, apontei como ele era meio tóxico comigo, sabe? Como ele me tratava mal, e aí, tipo, as pessoas entenderam o que aconteceu de verdade, que eu tipo passei anos da minha vida, assim, sem falar sobre isso, tipo, com ninguém, e aí só depois eu fui falar efetivamente desse assunto. Comecei a terapia no final de 2017, mas eu fui falar, efetivamente, sobre esse meu relacionamento, sobre as coisas ruins só depois, assim, sabe? Eu não conseguia, enfim,

processar o que tinha acontecido, falar que, enfim... foi barra. E tipo, foi isso. Eu acho que tipo eu não tinha... eu me perdoou muito, porque eu acho que eu não tinha a clareza emocional, né? A consciência de ir buscar ajuda, (consciência) da necessidade que a gente tem de se apoiar na nossa rede de apoio, sabe? E não ficar tão fechada, então, é... eu gostaria sim de ter tido mais essa consciência, mas eu não tive (ri), eu era nova, enfim... E é uma vida muito louca, porque esse meu relacionamento atual... eu estou com o G agora e meu relacionamento anterior era o V. Esse meu relacionamento atual passou por umas coisas recentemente e que a gente terminou e voltou. Quando a gente terminou, que eu terminei com o G agora, eu fui atrás da minha rede de apoio, tipo, eu fui contar pra todo mundo o que tinha acontecido, tipo, me expor, assim, ficar vulnerável, o que eu não consegui fazer no relacionamento anterior, que é expor os problemas, falar tipo “eu estou maluca, estou sofrendo”, né? (ri). Enfim, tipo “estou uma bagunça” e isso me ajudou muito a perceber essa diferença, sabe? De tipo, o sofrimento não ficou tão grande assim, algo tão interno... ficou uma coisa mais pra fora, que eu consigo lidar aqui fora, que não tá mais tão dentro... não sei explicar muito bem. Mas acho que foi isso!” (S.M)

Essa pergunta tem a ver diretamente com a questão dessa pesquisa. Ao não ter uma rede de apoio no momento do término, não tendo recebido amor, carinho, afeto, apoio, cuidado (de si e dos outros), não tendo compartilhado sua dor com uma rede em que poderia ter sido reconhecida e validada pela sua rede, não parece que seu processo de superação do término foi menos efetivo/curativo?

6.2.7 Análise da entrevista S.M

Assim como I.M, S.M também teve relacionamentos sérios longos desde sua adolescência, indo contra a “onda” da modernidade líquida, em que as relações são menos duradouras e mais superficiais. S relata que esse seu primeiro relacionamento ocorreu durante sua adolescência, momento em que falta de consciência de si é algo comum, uma vez que é algo que vai sendo desenvolvido e construído durante toda a nossa vida. Porém, podemos ver que ao final do ensino médio e começo da vida de jovem adulta, momento em que aconteceu o término, S passou a ter uma noção um pouco mais ampliada e sentiu que aquele relacionamento não estava mais fazendo sentido, como se o namorado da época estava com ela por comodidade, o que a fez ter a iniciativa de terminar, mesmo que o término possa ter vindo de um lugar de validação, como ela mesmo diz: “o término foi eu que coloquei, porque eu queria ver se ele corria atrás de mim, só que ele só aceitou, sabe? Tipo, ele só aceitou o término e pra mim isso foi muito difícil.” Além disso, o término de um romance pode ativar um “gatilho” de uma depressão vitalícia, principalmente em pessoas que têm uma vulnerabilidade pré-disposta a questões românticas e a se deprimir com menor dificuldade em

períodos complicados (Wilson, 2000 apud. Marcondes, Trierweiler & Cruz, 2006). Desta forma, podemos entender também que muito desse sentimento que S diz ter sentido pode se dar por conta de esse ter sido seu primeiro relacionamento de sua vida, que aconteceu durante o começo de sua adolescência até o começo de sua vida jovem adulta, momento da criação de seu entendimento de si enquanto indivíduo no mundo. Outra questão interessante é o comportamento de S pós-término. Mesmo com o sofrimento latente, com o passar do tempo, S foi voltando a focar em si mesma e fazer coisas que antes seu namorado da época não gostava que fizesse. Liberdade. Entrar em contato consigo mesma e buscando sua totalidade de ser ela mesma. Há de se perceber que no relacionamento não existia tanto uma copertença do amor, ou seja, não parecia ter uma abertura fundamental para o outro, e liberdade, ou seja, deixar-ser o outro, uma vez que S relatou que se privou de ser e fazer coisas que gostava. O amor e a liberdade, segundo Heidegger, baseia-se em uma mudança do existencial da disposição do ente e manifesta a unidade e a circularidade ontológica de ser-no-mundo. A partir disso entendemos que amor e liberdade andam juntos. Não existe amor se as pessoas envolvidas não se sentem livres de escolher estar ou ir. O deixar-ser e deixar ir são formas de demonstrar amor. “Eu te amo, mas preciso te deixar ir”. Apesar de S ter tomado a decisão do término esperando que seu ex-namorado não quisesse terminar e “implorasse” para que ela ficasse, a vontade de terminar de S teve a ver com a percepção que seu ex não estava ali por inteiro, mas sim por comodidade. O amor é uma paixão da facticidade do Dasein (ou seja, da presença). Tomando este ponto de vista, o amor refere-se a ser-no-mundo, uma vez que infere a abertura da presença do ente para os demais que compartilham o mundo com ele. Isso se dá, pois amor e liberdade estão subentendidos em relação aos existenciais que estruturam e formam as aberturas da presença do ente com os demais. A partir dessa visão e pelo relato de S, o ex-namorado, pelo menos chegando ao final do relacionamento, não parecia solícito a uma abertura de sua presença com S.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa feita para este estudo, conseguimos entender o quanto se relacionar é algo difícil, complicado e trabalhoso, uma vez que saímos da nossa zona de conforto e temos que olhar para um outro mundo que também está se relacionando com a gente. Porém, é se relacionar com o outro que nos mantém vivos. Estar em grupos sempre foi reforçador e, pela seleção natural, nos garantiu segurança e sobrevivência da espécie. É a partir do outro que nos conhecemos, aprendemos e evoluímos. Desde o nosso nascimento, estamos inseridos no meio social e os processos afetivos se destacam a qualquer outro tipo de comportamento que aprendemos. Desta forma, o ambiente é elaborado e mediado por afetos e emoções que sentimos. Antes de desenvolver a fala, a criança se comunica com seu ambiente pela linguagem corporal. Assim, entendemos que é um outro que, desde que nascemos, nomeia o que estamos sentindo, o que é o ambiente que vivemos, etc. Antes mesmo da criança começar a falar, ela aprende as coisas a partir do exemplo do cuidador, o que reflete na imitação, ou seja, o que ela vê o adulto fazendo, ela repete. Assim, entendemos a importância das relações na nossa vida. Porém, cada um aprende a se relacionar de uma forma diferente dependendo do ambiente que a pessoa está inserida e das pessoas que ela se relaciona. A família é a principal influência que norteia o desenvolvimento da personalidade da criança. Desta forma, relações inadequadas que se dão entre os cuidadores e as crianças vão se constituir em um ambiente com muitos estressores para os membros da família. Assim, entendemos a importância de uma criação positiva, em que desde que nasce, a criança tenha uma criação em que seja respeitada, receba amor e afeto, sem agressão, abusos ou punições severas. A forma que a criança se relaciona no futuro pode estar ligada diretamente com os exemplos que ela vivenciou em sua infância. Para isso, segundo bell hooks precisamos de uma definição mais certa e disseminada do que é o amor. Para além de qualquer definição assertiva, amor é ação. Assim, quando uma pessoa diz que te ama, não quer dizer que ela necessariamente te ama, mas se uma pessoa age como se te amasse, muito provavelmente ela te ama mesmo (Hooks, 1999). Para amar não basta sentir, mas precisamos ser ativos no processo!

Além disso, o amor e a paixão causam alterações químicas e neurológicas em nosso corpo. Desta forma, podemos entender que se relacionar com alguém é muito reforçador, uma vez que, ao estarmos apaixonados, partes do nosso cérebro ligadas ao sistema de recompensa dopaminérgico, são ativadas. Mas, além do sistema de recompensa cerebral, também são observadas alterações na atividade de regiões corticais do nosso cérebro, que se associam a experiências emocionais, principalmente o medo, sentimento que, ao estarmos próximos a pessoas queridas e amadas, diminui. Ou seja, a paixão nos faz sentir, basicamente, que somos super-heróis, sem sentir medo, como se tudo

fosse possível! Junto a isso, as regiões corticais, quando estamos apaixonados, também são alteradas, nos tornando incapazes de julgarmos honestamente o caráter da pessoa que amamos, e de perceber sobre a evolução dos sentimentos e das intenções dela. Esse sentimento faz com que as pessoas façam coisas, que, em seu estado não apaixonadas, elas não fariam. É como se ficássemos “bobos” quando estamos apaixonados. Por conta desta complexidade, falar de paixão e amor é bem difícil e, uma vez que isso acontece, entendemos a importância de termos uma definição mais específica do que é o amor, como bell hooks disse, para tentarmos compreender melhor a potencialidade do impacto que esse sentimento/atitude tem sobre nós.

Assim, conseguimos compreender melhor que, se estar apaixonado nos causa todas essas transformações, terminar um relacionamento pode ser extremamente traumático, inclusive não sendo incomum pessoas entrarem em depressão por experienciar um término (ou seja, um luto!) mal elaborado.

Desta forma, juntamente com as análises das entrevistas feitas, podemos entender o quanto receber amor (seja ele o próprio ou de outras pessoas de nossa convivência) tem uma importância e relevância gigantesca em nossa vida, uma vez que ter uma rede de apoio nos ajuda a ver as situações de outras formas.

Além disso, ter pessoas a nossa volta que nos dão abertura para falar diversas vezes sobre um mesmo assunto nos ajuda a organizar e elaborar aquela dor, técnica conhecida como talking cure, que Freud trouxe em seus primeiros textos sobre histeria (1893-1895). E é exatamente a re-significação de uma situação traumática que a fala possibilita. Quando não falamos sobre o que nos afeta, o afeto permanece vinculado à lembrança, e é por isso que, quando reagimos, falamos, olhamos e reconhecemos esse sofrimento, grande parte do afeto ligado à situação desaparece, uma vez que há um processo terapêutico realizado através da fala. Tudo isto quer dizer também que a linguagem pode servir como substituta das nossas ações, ou seja, falar sobre nossas questões repetidas vezes nos ajuda a elaborar tudo o que aconteceu, podendo substituir uma atitude de vingança, por exemplo. É por meio da fala que a pessoa tem oportunidade de se conectar consigo mesma e com suas ideias em relação à situação traumática. Assim, ela passa a ter uma nova compreensão desta memória (Fochesatto, 2008).

Para além da cura pela fala, ter uma rede de apoio é extremamente significativo na nossa vida, principalmente em momentos de crise/mudança, uma vez que, as relações entre pessoas e ambientes oferecem possibilidades de apoio nestes momentos e nos ajudam a nos desenvolver enquanto seres humanos. Segundo Brito e Koller (1999), rede de apoio social é um “conjunto de sistemas e de

pessoas significativas, que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo”. O “afeto” foi acrescentado a este conceito, em função do incontestável valor do vínculo de afeto para a constituição e manutenção do apoio e proteção do ser humano (Brito; Koller, 1999; Taylor, 2002 , apud. Juliano e Yunes, 2014). Desta forma, podemos relacionar a rede de apoio com um “lugar” em que recebemos afeto, carinho, apoio e amor.

Então, será que depois de tudo isso podemos afirmar que receber amor é importante no processo de superação de término de relacionamento, assim como é importante em qualquer momento e situação em nossas vidas? Depois de toda esta pesquisa, digo que sim!

Assim, finalizo esta pesquisa dedicando-a a todos os últimos românticos que, mesmo com medo, se propõem a correr riscos de se relacionar com pessoas.

8. REFERÊNCIAS

A paixão sem mistérios: a anatomia, a química e a biologia do amor- Artigos de saúde para você Boasaúde. Disponível em: <<https://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/3218/-1/a-paixao-sem-misterios-a-anatomia-a-quimica-e-a-biologia-do-amor.html>>. Acesso em: 25 set. 2023.

BASTOS, Vânia; ROCHA, José Carlos; ALMEIDA, Thiago. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 20, n. 2, p. 402-413, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido:** Sobre a fragilidade dos laços humanos. 1. ed. [S. I.]: Zahar, 2004.

BRAZÃO, José Carlos Chaves. A implicação do afeto na psicologia do desenvolvimento: uma perspectiva contemporânea. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 35, p. 342-358, 2014.

CARDOSO, Débora Sterzeck; NISHIO, Laryssa; CHABRAWI, Soha; TAKADA, Silvia Honda; KIHARA, Alexandre Hiroaki. **A neurobiologia do amor:** As Fases e Emoções Envolvidas, 2014

ESPERIDIÃO-ANTONIO, Vanderson; MAJESKI-COLOMBO, Marília; TOLEDO-MONTEVERDE, Diana; MORAES-MARTINS, Glaciele; FERNANDES, Juliana José; ASSIS, Marjorie Bauchioglioni; SIQUEIRA-BATISTA, Rodrigo.. Neurobiologia das emoções. **Archives of Clinical Psychiatry** (São Paulo), v. 35, n. 2, p. 55-65, 2008.

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de; ACCETTA, Marcello Furst de Freistas; PROTASIO, Myriam Moreira; COSTA, Paulo Victor Rodrigues da; SILVA, Victor Portavales. Uma Análise Crítica Sobre Amor e Cuidado em Binswanger e Heidegger. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 20, n. 4, p. 1170-1190, 17 dez. 2020

FERNANDES, Marcos Aurélio. O Cuidado como amor em Heidegger. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, vol. XVII, núm. 2, diciembre, 2011, pp. 158-171

FERREIRA, Acylene Maria Cabral. Amor e liberdade em Heidegger. **Kriterion: Revista de Filosofia**, v. 52, p. 139-158, 1 jun. 2011

FINS DE RELACIONAMENTO. [Locução de]: Lela Brandao. [S. l.]. **Gostas também choram**, 5 de dezembro de 2023. Podcast. Disponível em: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/lelabrandao/message>

FOCHESATTO, Waleska Pessato Farenzena. A cura pela fala. **Estudos de Píscanálise**, n. 36, p. 165-171, 1 dez. 2011

HOOKS, Bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 1999

ISHIKAWA, Letícia Fascina. **Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, v. 17, n. 3, p. 135-154, set. 2014.

MARCONDES, Mariana Valença; TRIERWEILER, Michele; CRUZ, Roberto Moraes. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 26, ed. 1, 2006.

MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira. TRINDADE, Zeide Araujo; JUNIOR, Annor da Silva. Teorias Sobre o Amor no Campo da Psicologia Social. **Theories About Love In The Field Of Social Psychology** v. 33, n. 1, p. 16-31, 2013.

MOLINA, Rosemeire Cristina Moretto; HIGARASHI, Ieda Harumi; MARCON, Sonia Silva. Importance attributed to the social support network by mothers with children in an intensive care unit. Escola Anna Nery - **Revista de Enfermagem**, v. 18, n. 1, 2014.

MONDIN, Elza Maria Canhetti. Práticas educativas parentais e seus efeitos na criação dos filhos. **Psicologia Argumentativa**; 26(54): 233-244, jul.-set. 2008.

OLIVEIRA, Maria Claudia Santos Lopes de. Identidade, narrativa e desenvolvimento na adolescência: uma revisão crítica. **Psicologia em Estudo**, [S. l.], v. 11, n. 2, p. 427-436, 2006.

SHIRAMIZU, Victor Kenji.; LOPES, Fívia de Araújo. A perspectiva evolucionista sobre relações românticas. **Psicologia USP**, v. 24, n. 1, p. 55-76, abr. 2013.

MARTINS-SILVA, Priscilla de Oliveira. TRINDADE, Zeide Araujo; JUNIOR, Annor da Silva. Teorias Sobre o Amor no Campo da Psicologia Social. **Theories About Love In The Field Of Social Psychology**, v. 33, n. 1, p. 16-31, 2013.

9. APÊNDICE

9.1 Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa autorizada pela PUC-SP. A identificação da pesquisa e da pesquisadora estão descritas abaixo.

Leia atentamente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a seguir. Se você estiver de acordo, inteiramente esclarecido, e se dispuser voluntariamente a participar, agradeceremos por sua importante colaboração

IDENTIFICAÇÃO DA PESQUISA

Título da Pesquisa: A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento.

Objetivo Geral: Verificar se, no processo de superação de um término de relacionamento, ou seja, um processo de perda/luto, existe diferença entre as pessoas que têm uma rede de apoio, recebem amor e carinho, afeto e escuta, acolhimento, e as pessoas que não têm uma rede de apoio, ou, mesmo que tenham, se isolam socialmente e passam por este momento “sozinhas”. A pesquisa quer entender se as pessoas com rede de apoio passam por esse processo de uma forma menos dolorosa e mais efetiva, enquanto as pessoas que não têm rede de apoio têm “sequelas” emocionais por conta de uma precariedade de elaboração deste processo de luto

Pesquisadora Responsável: Ana Carolina Andrade Barufi

FORMA DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Estou ciente de que a minha participação nessa pesquisa será por meio de respostas a 10 perguntas elaborada pela pesquisadora.

RISCOS E BENEFÍCIOS

Fui esclarecido que esta pesquisa espera alcançar, com seus resultados, benefícios para os seres humanos, a comunidade e a sociedade. Estou ciente de que é possível que ocorram alguns desconfortos ou riscos para mim, como estar diante de questões que eu não saiba responder, ou acerca das quais eu não tenha conhecimento suficiente ou aprofundado. Estou ciente de que a Pesquisadora fará o possível para reduzir esses desconfortos, principalmente mediante a disponibilização prévia de todos os esclarecimentos necessários além de cuidados éticos. Também não serei privado nem limitado em qualquer dos meus direitos, nem intimidado a qualquer tipo de participação com a qual eu não concorde.

SIGILO E PRIVACIDADE

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, que meu nome ou qualquer outro dado que possa, de alguma forma, me identificar, assim como os referentes às pessoas que porventura eu citar, será mantido em sigilo pela Pesquisadora, que se responsabilizará pela guarda dos dados, bem como pela não exposição das fontes dos dados da pesquisa. Os resultados desta pesquisa poderão ser publicados, porém sem a identificação dos participantes.

AUTONOMIA

Estou ciente de que terei toda a assistência necessária durante a pesquisa, bem como me será garantido o livre acesso a todas as informações e/ou esclarecimentos adicionais sobre a pesquisa e tudo mais

que eu queira saber, antes, durante e depois da minha participação. Também fui informado de que posso me recusar a participar da pesquisa, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar me justificar, e que, se eu me retirar da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

RESSARCIMENTO

Estou ciente de que a pesquisa não envolve nenhuma ajuda de custo aos participantes.

CONTATO

Estou ciente de que a Pesquisadora Responsável por este projeto é a Ana Carolina Andrade Barufi, aluna do 5º ano de psicologia da PUC-SP, e com ela poderei manter contato a qualquer momento. Estou ciente de que o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP é composto por profissionais qualificados daquela universidade, que trabalham para garantir que meus direitos como participante de pesquisa sejam respeitados, avaliando se a pesquisa foi planejada e está sendo executada de forma ética. Se eu achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como imaginei, ou estiver sendo prejudicada de alguma forma, poderei entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, à Rua Ministro Godói, 969, Térreo, Sala 63C, Perdizes, São Paulo/SP, CEP 05015-001, Tel. (11) 3670-8466, e-mail cometica@pucsp.br.

DECLARAÇÃO

Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e que tive a oportunidade de discutir e esclarecer todas as informações deste termo com a Pesquisadora. Todas as minhas perguntas foram respondidas e eu estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via assinada e datada será arquivada pela Pesquisadora.

Dessa forma, manifesto meu **consentimento livre e esclarecido** em participar voluntariamente da pesquisa **A importância de receber amor (de si e dos outros) no processo de superação de término de relacionamento**, conduzida pela Ana Carolina Andrade Barufi, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor financeiro a receber ou a pagar por minha participação.

São Paulo, 22 de março de 2024

Assinatura da/o participante

Assinatura da responsável pela pesquisa

9.2 Apêndice B - Roteiro de entrevista

PESSOA QUE TEVE REDE DE APOIO

- 1) Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)
- 2) Quando foi a última vez que você se relacionou?
- 3) Quanto tempo durou esse relacionamento?
- 4) De quem foi a iniciativa de terminar?
- 5) Como você se sentiu com o término?
- 6) Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?
- 7) O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?
- 8) Você teve uma rede de apoio que te ajudou nessa fase?
- 9) Quem foram essas pessoas?
- 10) Como elas te ajudaram?

PESSOA QUE NÃO TEVE REDE DE APOIO

- 1) Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)
- 2) Quando foi a última vez que você se relacionou?
- 3) Quanto tempo durou esse relacionamento?
- 4) De quem foi a iniciativa de terminar?
- 5) Como você se sentiu com o término?
- 6) Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?
- 7) O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?
- 8) Como você se sentiu neste processo que passou mais sozinho? Você gostaria de ter tido ou buscado apoio?

9.3 Apêndice C – Transcrição da entrevista nº 1

Entrevistada: I.M.

Idade: 24 anos

Pergunta: Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)

Resposta: Tá, eu já tive dois namoros sérios, um quando eu tinha 16 anos, é... eu namorei dos 16 (anos) aos 18 (anos). É pra falar nomes e tudo? Bom, vou falar, depois você corta aí qualquer coisa, se não vou me perder toda (risada). Mas eu tive um relacionamento sério dos 16 aos 18 anos (com um cara) que se chamava P e o segundo (namoro) (com um cara) que se chamava R quando eu tinha 18 (anos) até meus 24. Então primeiro foi 1 ano e 9 meses e o outro foi 5 anos.

Pergunta: Quanto tempo durou esse relacionamento?

Resposta: Então durou esse tempo, quase 5 anos né? Até o tempo que a gente conversou antes, 5 anos.

Pergunta: De quem foi a iniciativa de terminar?

Resposta: De quem foi a iniciativa de terminar? Então... foi uma mistura, porque assim, é... a gente tava namorando há muito tempo e tals, a gente já tava pensando em casar, ah, em noivar pra casar, estávamos até guardando dinheiro e tudo. E aí a gente sempre pensava muito no futuro e em tudo o que a gente faria, onde a gente ia morar e tal, só que a gente nunca tinha um denominador em comum, vamos dizer assim. Então, ele sempre foi uma pessoa que teve uma família desestruturada e eu não, sempre tive estabilidade, e acho que por isso e por outras razões assim, o meu projeto de vida, principalmente pra agora, não é ficar fixa em um lugar só, sabe? Eu sou muito envolvida com projeto social e eu quero ter essa liberdade de, se um dia, eu for chamada pra ir pra África pra ficar 3 anos lá, eu poder, e ele não tinha isso, não tava com isso nos planos da vida dele, e isso entrava muito em embate pra gente. Aí eu acho que tenha um fator que entre nisso que vale a pena falar, que nós dois, a gente vai bastante na Igreja e tal. Então, essa questão espiritual é bem importante pra gente. E assim, pra mim, assim, eu entendi que, ai, se não der pra por isso não põe, mas enfim, só pra você entender o contexto, aí depois você filtra o que você quiser por. Mas assim, aí pra mim, é uma questão muito forte de, eu entendo que Deus quer que eu faça certas coisas agora, sabe? Principalmente envolvida com projeto social e tudo e eu sei que Deus tem falado muito com ele em algumas outras questões, de trabalho assim, mas mais focados na Igreja, que seria a igreja local. E aí, a gente entrava em embate nisso, então, não que a gente brigava nem nada, mas a gente não via nossos caminhos se alinhando, sabe? Olhava pro futuro e não conseguia ver alinhando. Então eu falava “nossa...”. Eu fiz um intercâmbio, né? De 6 meses pra Irlanda, e eu falava “nossa, olha isso que legal, moraria aqui!” E ele

fala “nossa moraria aí também.”, mas aí um segundo depois eu falava “mas eu não moraria aqui pra sempre, porque eu usaria isso aqui pra, tipo um trampolim pra ir pra África.”, e ele “nossa, mas eu não moraria na África”. Porque o que eu tenho muito no meu coração, que eu tava falando pra você, que eu acho que tem a ver com Deus e tal, é que eu quero muito trabalhar com pessoas que estão em situação de vulnerabilidade, e ele não tem isso no coração dele, sabe? E aí foi um pouco isso assim. A gente não tinha isso alinhado, do que a gente ia fazer no futuro, e era muito angustiante, porque a gente namorava há 5 anos e com o tempo, assim, a gente foi começando a parar de olhar pro futuro. Era muito bom tá com ele, era muito bom o que a gente tava vivendo, mas a gente não conseguia se projetar no futuro, porque cada um queria uma coisa, cada um queria seguir a vida de uma forma, sabe? E aí, a gente se dava muito bem, sempre se deu muito bem, sempre fomos muito abertos, sinceros, sempre conversamos muito sobre tudo, até que a gente ficou um ano nessa conversando sobre o futuro e (falávamos) tipo “ah não, mas as coisas vão se alinhar. Ah não, a gente não tem nada certo. Não, vamos esperar” e não sei o que. E aí teve um dia, em junho, né? Que eu fiz uma viagem pra África e eu fiquei 15 dias lá e daí foi assim, não foi por isso, mas lá eu olhava e falava “meu Deus, eu não troco isso aqui por nada, eu amo tá aqui, eu quero fazer isso da minha vida” e tipo, me dói muito, porque eu não consigo imaginar ele num lugar, em contextos como esse sabe? E que tudo bem também, são escolhas de vidas e tá tudo certo, mas é triste, porque eu não conseguia enxergar ele lá. E daí eu voltei dessa viagem assim “tá, vou chamar ele pra conversar” e aí eu... nossa... vai ter que envolver Deus, mas pode cortar essa parte como eu já falei. Aí tipo eu orei e falei “nossa Deus, então né? Querido, não quero terminar, acredito que tipo a gente esteja aqui por um motivo, a gente sempre caminhou muito junto assim, não sei o que fazer, mas sei também que não tem como prosseguir desse jeito sabe?” Aí eu falei “não, vou terminar, não consigo, mas eu vou ter essa conversa”. E daí a gente começou essa conversa assim que eu cheguei de viagem e aí eu falei “e aí, R? Você tem pensado sobre a gente?” Aí ele falou “ah o mesmo de sempre”, aí enfim, a gente começou a conversar e eu falei “o que você quer fazer do futuro? O que você imagina?” Aí a gente conversou e a conclusão que a gente já tinha chegado antes, mas que a gente sempre adiava foi que “é, não faz sentido a gente tá junto”. E daí ele falou assim, várias coisas fofas do tipo “ai I, meu sonho é construir uma vida com você, eu quero muito tá com você, quero muito que a gente tenha aventura juntos, que a gente construa tudo isso juntos, mas eu não posso ficar correndo atrás dos seus sonhos, eu não posso ficar aonde você quer ir. Acho que num relacionamento, a gente tem que construir algo juntos e os dois estarem abertos pra poder fazer concessões”, enfim, o que é super razoável. Aí ele falou “eu estou super disposto a fazer isso, disposto a abrir mão de algumas coisas pra fazer a gente dar certo e tudo, mas você tá disposta? Porque eu não posso prometer pra você que se daqui um ano alguém te chamar pra ir pra África, que eu vou (junto com você)” aí eu falei que não estaria disposta. Doeu muito né? Mas

aí eu falei que não (dava), porque aquilo era meu sonho e entendia que era algo que eu queria fazer pra vida e que eu não achava que era um relacionamento que... não que eu não achava que era um relacionamento, mas eu falei “ah, eu te amo muito, mas eu acho que eu tenho que fazer o que eu acho que é o meu propósito de vida”, sabe? E aí ele falou “ah, então a gente tem que terminar”. E foi essa iniciativa que ele teve de falar, que a gente tem que terminar e eu não só respondi, comecei a chorar, tipo cena de filme, a gente se abraçou e tal, aí ele foi embora. E bom... e aí é isso né? Aí só pra eu te explicar pra você não me achar maluca. A gente terminou, não sei se a gente vai voltar, por enquanto faz 8 meses, 9, sei lá que a gente terminou. E eu continuo achando que não, eu sei que parece meio doideira, porque querendo ou não, ah, não é como se eu tivesse um convite pra eu ir pra África ou pra ir pra qualquer lugar, e eu tivesse indo e ele escolheu não ir, mas sabe? Fica meio insustentável a gente continuar, porque a gente não conseguia planejar nosso futuro junto e isso é muito angustiante, sabe? Então, hoje, depois de eu ter sofrido muito, eu entendo que foi melhor a gente ter terminado mesmo. E não sei, pode ser que eu mude, pode ser que dê um ano e eu fale “nossa, não quero ir pra África, vou ficar aqui em São Paulo em uma comunidade (pra projeto social), ficar aqui de boa e aí vai dar certo”. Pode ser que aconteça, mas tipo, eu não tava disposta a pagar o preço... não é que eu não tava disposta, é que eu não queria arriscar abrir mão desse meu propósito, sabe? E ele também não. Então meio que foi isso. Quer dizer, ele eu acho que tava, mas na verdade ele não teria que abrir mão de nada, eu que teria, mas enfim, acho que foi isso.

Pergunta: Como você se sentiu com o término?

Resposta: Como eu me senti com o término... eu fiquei muito, muito mal, porque a gente se dava muito bem, a gente não brigava muito, brigava quase nada na verdade, a gente sempre foi muito sincero assim, a gente construiu muita coisa junto. Então eu olho e falo “nossa, meu namoro com o R, tal e tal coisa aconteceu”. Tipo, sempre coisa boa e isso é muito bom, muito gostoso de pensar nisso assim, sabe? E dá até uma “dózinha” assim, porque pô, fiquei 5 anos construindo uma coisa “mó” legal com uma pessoa e tal, e agora foi tudo pelo ralo. E aí eu, querendo ou não (ele) era meu melhor amigo, uma pessoa que eu contava todo dia, a pessoa que eu conversava todo dia, que eu dividia a minha vida, que eu compartilhava (a vida), né? Tava todo fim de semana juntos, então eu me senti muito mal, assim, fiquei muito triste. Eu me sentia muito sozinha, mas eu acho que em nenhum momento eu me senti assim, quer dizer, eu me senti desamparada, mas racionalmente eu sabia que eu não estava. Então tanto essa questão espiritual me ajudou muito, porque eu tive a certeza que Deus estava direcionando, e também minha família me apoiou muito, muito, muito, muito. Meus amigos me chamavam pra sair e não me deixavam sozinha, sabe? Na verdade assim, no primeiro mês que a gente terminou, eu não parei em casa, eu só fazia coisa. Foi em junho (o término), né? Em julho eu não fiquei em casa, eu só fazia coisa, assim, eu viajei e tal, porque eu meio que não podia parar

pra pensar sobre, sabe? Porque se eu pensasse eu ia morrer, sabe? (Risada). Aí em agosto deu uma acalmada, mas eu (ainda) fiquei super mal.

Pergunta: Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?

Resposta: Olha, eu acho que eu me senti assim nesse mês de janeiro. Então foi o quê? Junho... 7 meses, porque foi bem no começo de junho que a gente terminou. Porque assim, em janeiro a gente ficou um tempo sem se ver, sabe? E isso foi muito bom pra mim, porque querendo ou não a gente se via todo fim de semana depois de terminar e tudo, e sempre se via e eu ficava “nossa, tananã”. Então em dezembro e janeiro a gente ficou inteiro sem se ver e foi muito bom, e eu senti que eu superei no sentido de que eu aceitei, sabe? Pra mim foi um processo, então primeiro a gente terminou, depois eu tava meio em estado de negação, sabe? Tipo “mano, como assim isso aconteceu? A gente era perfeito, eu não acredito que a gente terminou. Nunca imaginei que a gente fosse terminar. Achei que a gente ia casar. Não é possível que a gente tenha terminado. A gente se dava muito bem”. Então eu tava em estado de negação. Aí depois acho que eu comecei a ficar meio indignada, tipo, brava assim, sabe? Tipo “nossa, que raiva! Como assim? A gente terminou e tal”. E eu ficava inconformada, tipo “como assim?”. Mas aí acho que em dezembro/janeiro entrou um processo de aceitação mesmo, tipo, “é... isso aconteceu” e é isso sabe? Aconteceu e eu estou em paz e aceitar que isso aconteceu e aí eu fiquei bem... não sei. Acho que foi muito tempo sofrendo e aí esse mês eu só virei e falei “nossa eu estou bem e eu fui aprendendo outras coisas sabe? Aprendendo a curtir minha própria companhia. Fiz uma nova rede de amizades, porque, querendo ou não, a gente tem o mesmo grupo de amigos, né? Então a gente sempre saía com as mesmas pessoas. E aí, hoje em dia, eu ainda saio com eles e tudo, mas tem outras pessoas que eu me aproximei mais e foi muito bom. E tem amigos nossos que eu continuo saindo, só que sem ele e tá tudo bem também, sabe? Às vezes a gente sai junto e tá tudo certo e tudo bem, a gente se respeita, conversa, a gente tem um carinho muito grande um pelo outro, porque acho que a gente terminou muito tranquilo né? Então é isso, desde janeiro eu estou muito bem, assim, eu volto pra Vinhedo muito feliz, sabe? Que eu vou ter tempo com a minha família, vou ter tempo com os meus amigos. Feliz que eu estou com isso resolvido, porque, querendo ou não, era muito, apesar de eu gostar de estar com ele, era uma sensação muito ruim de coisa não resolvida, de “nossa, e nosso futuro? O que eu vou fazer? Como a gente vai fazer isso dar certo?”, sabe? Então, meio que o tempo ajudou muito a superar.

Pergunta: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?

Resposta: É, acho que eu já respondi um pouco essa né? É, expliquei um pouco as fases, né? E uma coisa que eu fiz muito foi me apoiar em pessoas, assim, fazer coisas. E acho que eu tive que parar de fazer coisas em certos momentos, porque aí eu nunca pensava (no término) e só ficava fazendo,

fazendo, fazendo (coisa), e também explodia minha cabeça e eu só chorava, mas aí eu comecei muito a me apoiar em uma rede de apoio.

Pergunta: Você teve uma rede de apoio que te ajudou nessa fase?

Resposta: Ah, como eu já disse, sim.

Pergunta: Quem foram essas pessoas?

Resposta: Meus pais, as meninas que moram comigo, minhas amigas.

Pergunta: Como elas te ajudaram?

Resposta: Então, quando eu tava mal, assim, eu chamava elas, tipo “oi gente, vamo sair, fazer alguma coisa”. Aí teve uma amiga minha que é minha melhor amiga e que via que eu tava muito mal e ela veio aqui em casa, sabe? Trabalhava comigo, ela ficava comigo trabalhando. Aí a menina que mora comigo também, quando via que eu tava triste, ficava comigo, aí eu sentava junto com ela, trabalhávamos juntas. A minha família me ajudou muito também nos fins de semana, que aí como eu ficava aqui em São Paulo durante a semana, era mais tranquilo pra mim, porque eu sempre tinha coisa pra fazer, tinha faculdade, tinha as meninas aqui, então eu conseguia virar fácil a página. Não fácil, mas eu dava uma distraída. Mas agora de fim de semana era mais difícil, porque era quando a gente tinha uma rotina juntos, a gente fazia todas as coisas juntos, sabe? Então ia chegando quinta-feira, sexta-feira, ia me dando uma angústia tipo “nossa, o que que eu vou fazer?”, porque toda sexta-feira a gente estava junto, todo fim de semana a gente estava junto. Então começou a me dar um desespero. E aí eu... começava a me dar um desespero, mas aí eu mandava mensagem pra alguém, aí eu saía, e aí minha família também, super fofos, assim. Meus pais, em diversos momentos eu estava no quarto, assim, não conseguia sair, aí eles iam lá, falavam “ah filha, vai passar”. Minha mãe chorava diversas vezes e aí eu falava “ah mãe, não precisa chorar” e aí ela “é que eu não consigo te ver assim, você é sempre uma pessoa tão alegre”. Isso foi mais no comecinho (do término), que aí eu fiquei um pouco diferente, né? Fiquei um pouco chateada (risada). Mas é isso, foi fofo (atitude dos pais). Teve um dia também que tava tendo alguma coisa de família em casa, que meus tios estavam lá e eu tava no quarto muito mal, não queria nem levantar da cama, e aí minha prima mais nova, ela tem 17 anos, aí minha mãe falou “ah, vai lá ver a I”, daí ela foi lá perguntar se eu tava bem e eu comecei a chorar, abracei ela e tal, aí ela “ah nossa, vai ficar tudo bem”. Então acho que só o fato de eu saber que tem essas pessoas lá, sabe? Não pra me falar alguma coisa ou pra dar um conselho, mas só de saber que elas estavam lá e eu poder ter esse abraço delas, poder ter esse acolhimento delas foi muito importante. E acho que foi dessa forma que elas me ajudaram. Entender que eu não tava sozinha, entender que passou assim, que (o ex) era uma pessoa muito importante na minha vida, mas que ele tinha ido embora, mas que eu tinha outra rede de apoio, que eu tinha outras pessoas que eu pudesse contar, que tinha pessoas que me amavam, sabe? Então, acho que isso foi muito importante.

9.3 Apêndice D – Transcrição da entrevista nº 2

Nome: S.M.

Idade: 25 anos

Pergunta: Quantos relacionamentos você já teve? (namoro sério, “ficada” etc)

Resposta: Já tive dois relacionamentos sérios, um na adolescência, do ensino médio até três anos depois de terminar o ensino médio de (2013-2018) e um agora (de 2020 até agora). E teve um cara que eu fiquei por uns 6 meses em 2019 também.

Pergunta: Quando foi a última vez que você se relacionou?

Resposta: Meu atual relacionamento, de 2020 até agora. Mas se for falar do relacionamento antes desse foi lá em 2013.

Pergunta: Quanto tempo durou esse relacionamento?

Resposta: Durou uns 5 anos.

Pergunta: De quem foi a iniciativa de terminar?

Resposta: Aí é sobre meu relacionamento que terminou né? Então foi um relacionamento que foi de 2013 até 2018, que foi com um namorado que eu tive no ensino médio, que eu comecei o ensino médio em 2013, me formei em 2015 e aí durou mais uns 3 anos depois de me formar. É isso né? Não sei fazer conta (risada). A iniciativa de terminar foi minha, porque eu sentia que ele não gostava de mim. Foi um relacionamento muito esquisito, porque eu era adolescente e eu acho que nessa fase da adolescência a gente não sabe muito bem quem a gente é e a gente meio que aceita qualquer coisa, sabe? Eu acho que eu tinha também uma autoestima muito baixa, então tipo, ele foi o primeiro cara que tipo.... Tipo, mostrou interesse por mim na minha vida toda, sabe? Então eu fiquei tipo “ai meu Deus! Uma pessoa gosta de mim!”. Eu sempre li muito livro de romance, tipo, eu sempre gostei muito de história de ficção romântica. Então eu fiquei tipo “ai meu Deus! Ele gostou de mim!” Mas aí conforme o relacionamento foi avançando, tipo, eu sentia que ele estava comigo mais por comodidade, porque ele não queria ficar sozinho, do que ele realmente gostava de mim. E aí o término foi eu que coloquei, porque eu queria ver se ele corria atrás de mim, só que ele só aceitou, sabe? Tipo, ele só aceitou o término e pra mim isso foi muito difícil.

Pergunta: Como você se sentiu com o término?

Resposta: Então, como foi um relacionamento muito longo e tomou muito parte da minha adolescência, quando eu saí desse relacionamento eu fiquei tipo “quem eu sou? Do que eu gosto?”. E foi aí que eu entrei na terapia, que foi finalzinho de 2017/começo de 2018, que foi esse processo de término, assim, efetivamente, porque eu acho que o término durou meses até efetivamente terminar,

sabe? Até eu efetivamente, tipo, falar “ah, não quero mais o relacionamento do jeito que tá, que eu sinto que você não gosta de mim, sinto que tipo, você tá comigo por comodidade, então eu quero ver se você...”. Eu não falei nada disso, obviamente, para ele. Tipo a minha atitude, não sei se dá para explicar muito bem. Eu acho que tipo, minha atitude, tipo, era pra mostrar isso pra ele, tipo, e aí ele não quis, tipo, ele só aceitou “ah tá bom, a gente tá terminando então, e é nois!” (risada). E então... meu Deus, do que eu tava falando mesmo? Ah... como eu me senti com o término. Bom, foi muito difícil, eu entrei na terapia, eu percebi várias coisas que eu me diminuía no relacionamento, porque ele não gostava de certas características minhas, então eu sempre tenho um monte de desenho, gosto muito de história de romance, fanfic, essas coisas, sabe? (risada). E tipo, ele não gostava, ele começou a fazer faculdade de cinema, então ele só gostava de filme cult russo (risada). Ai gente, como eu era idiota (risada). E aí tipo eu sempre me diminuí dessas coisas, sabe? Tipo que são características fortes minhas, tipo, me fazem muito feliz, sabe? Então acho que é isso. Ah e eu me senti voltando para essas características minhas, mas foi, tipo, muito difícil pra mim, porque eu me senti muito rejeitada, tipo, quando isso aconteceu (término), ele não correu atrás de mim. Então eu me senti muito rejeitada e muito descartável.

Pergunta: Quanto tempo demorou para você sentir que você superou de fato aquela pessoa?

Resposta: Sobre esse negócio de superar, eu ainda não superei... não superei. Isso faz sei lá quantos anos, 10 anos daqui a pouco e eu ainda não superei, porque... faz 8 anos né? Porque essa questão de me sentir rejeitada ainda me persegue (rindo), então eu fico, tipo, me sentindo... eu me sinto muito descartável sabe? Tipo, ele começou a namorar depois desse tempo, logo em seguida, uma pessoa muito parecida comigo. E aí eu fiquei muito mal, assim... e... eu não sei explicar muito bem, mas isso ainda me persegue, sabe? Agora eu acho que eu estou conseguindo superar melhor, porque eu levo muito isso em terapia, mas agora, tipo, enfim... já estou no meu relacionamento atual há 4 anos e isso ainda me persegue. É... mas essa questão de tipo me sentir descartável, me sentir rejeitada, me sentir meio abandonada, tipo, qualquer coisa pode me substituir, sabe? Então tipo, não é não ter superado o relacionamento em si, mas eu acho que é mais esse sentimento que me acompanha já vai fazer uns anos...

Pergunta: O que você fez durante o término que te ajudasse a superar?

Resposta: É, então, o que que eu fiz durante o término que me ajudasse a superar...? É... eu lembro que na época eu tentei voltar a me reconectar comigo mesma, sabe? Então eu fazia as coisas que eu gostava, que eu prezava, e me lançar em experiências novas, assim, acho que foram coisas que me ajudaram muito. Eu me senti muito livre, sabe? Não sei explicar muito bem. E acho que conhecer novas pessoas. Eu conheci um cara em 2019, que eu comecei a sair com ele, e foi legal pensar em outras possibilidades de relacionamentos, sabe? Comecei a fazer mais amigos, a sair, fazer um monte

de coisa, coisas que eu curti, mas não fazia, porque o V, V é o nome do meu ex-namorado, não gostava de fazer, então eu comecei a fazer de tudo, comecei a ir em museu, assistir filme “podreira”, sabe? Que eu gostava, de comédia, desenhos e, enfim... todas essas coisas. (Comecei) a ler mais, ler coisas que eu gostava e comentar com as pessoas o que eu lia, das histórias que eu tava lendo e, tipo, não consigo explicar muito bem. Mas acho que é isso, me lançar para coisas novas me ajudaram a ver o quanto aquele relacionamento foi ruim. E terapia. Eu fui para a terapia, assim, depois (do término), né? Eu fui fazer terapia, me ajudar a entender o que foram esses processos e tal, mas tipo assim, esse ajudar a superar é até hoje. Esse processo leva uns 8 anos. E conhecer meu atual (namorado), enfim, o meu relacionamento atual tem problemas, mas uma das coisas, é que eu faço muitas comparações, mas uma das coisas muito diferente é que meu atual namorado faz questão, sabe? E enfim, ele erra, mas acho que toda pessoa erra, mas são umas bobagens, mas ele faz questão de mudar, de estar comigo, de... ele mesmo foi pra terapia, foi procurar ajuda pra entender as questões dele para estar comigo, então, enfim, me senti amada, sabe? Enfim, é isso. Não sei se deu para entender, se eu fugi da pergunta, mas foi isso.

Pergunta: Como você se sentiu neste processo que passou mais sozinho? Você gostaria de ter tido ou buscado apoio?

Resposta: Ah então, esse processo de término eu passei sozinha, porque eu estava naquela fase meio saindo da adolescência, tentando entender minhas emoções, não querendo falar muito com meus pais. Hoje eu já sou muito aberta com meus pais, se não eu fico maluca, com as outras pessoas (também sou aberta), mas tipo, perguntava pra mim, quando esse relacionamento acabou, tipo “ah, como você está?” E eu “ah, eu to bem, tipo eu e meu ex, a gente ainda é amigo e tal”. Meus pais ficaram meio, tipo, em choque, assim, tipo “ah, vocês terminaram depois de tanto tempo” e eu (respondia) “é, nada não, já superei”, mas no fim eu não tinha superado, eu guardei muita coisa para mim mesma. Por isso que eu falo que eu meio que passei por esse processo sozinha e tipo, eu “botei essas coisas pra fora” muitos anos depois, recentemente, sabe? Tive conversas francas sobre esse meu ex-namorado com as pessoas, tipo, apontei como ele era meio tóxico comigo, sabe? Como ele me tratava mal, e aí, tipo, as pessoas entenderam o que aconteceu de verdade, que eu tipo passei anos da minha vida, assim, sem falar sobre isso, tipo, com ninguém, e aí só depois eu fui falar efetivamente desse assunto. Comecei a terapia no final de 2017, mas eu fui falar, efetivamente, sobre esse meu relacionamento, sobre as coisas ruins só depois, assim, sabe? Eu não conseguia, enfim, processar o que tinha acontecido, falar que, enfim... foi barra. E tipo, foi isso. Eu acho que tipo eu não tinha... eu me perdoei muito, porque eu acho que eu não tinha a clareza emocional, né? A consciência de ir buscar ajuda, (consciência) da necessidade que a gente tem de se apoiar na nossa rede de apoio, sabe? E não ficar tão fechada, então, é... eu gostaria sim de ter tido mais essa consciência, mas eu não tive (ri), eu era nova, enfim... E é

uma vida muito louca, porque esse meu relacionamento atual... eu estou com o G agora e meu relacionamento anterior era o V. Esse meu relacionamento atual passou por umas coisas recentemente e que a gente terminou e voltou. Quando a gente terminou, que eu terminei com o G agora, eu fui atrás da minha rede de apoio, tipo, eu fui contar pra todo mundo o que tinha acontecido, tipo, me expor, assim, ficar vulnerável, o que eu não consegui fazer no relacionamento anterior, que é expor os problemas, falar tipo “eu estou maluca, estou sofrendo”, né? (ri). Enfim, tipo “estou uma bagunça” e isso me ajudou muito a perceber essa diferença, sabe? De tipo, o sofrimento não ficou tão grande assim, algo tão interno... ficou uma coisa mais pra fora, que eu consigo lidar aqui fora, que não tá mais tão dentro... não sei explicar muito bem. Mas acho que foi isso!